



**LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK BERPENDEKATAN**  
***RASIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT)***  
**UNTUK MENURUNKAN PROKRASTINASI**  
**AKADEMIK PESERTA DIDIK KELAS**  
**XI TBSM SMK PGRI 1 TAMAN**  
**PEMALANG**

**SKRIPSI**

**Diajukan Sebagai Salah Satu dalam Rangka Penyelesaian Studi Strata Satu**  
**untuk Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan**

Oleh

Dela Tri Novalia

1116500015

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING**  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**  
**UNIVERSITAS PANCASAKTI TEGAL**

**2021**

## **PERSETUJUAN**

Skripsi yang berjudul “Layanan Bimbingan Kelompok Berpendekatan Rasional Emotive Behaviour Therapy Untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas XI TBSM SMK PGRI 1 Taman Pemalang Tahun Ajaran 2020” atas nama “Dela Tri Novalia” telah disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dipertahankan dihadapan sidang Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pancasakti Tegal.

Tegal, 26 Januari 2021

Pembimbing I



Mulyani, M.Pd  
NIDN. 0615107502

Pembimbing II



Sri Adi Nurhayati, S.Psi, MM  
NIDN. 0613027002

## PENGESAHAN

Skripsi berjudul "Layanan Bimbingan Kelompok Berpendekatan *Rasional Emotive Behavior Therapy* Untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas XI TBSM SMK PGRI 1 Taman Pemalang Tahun Ajaran 2020" Atas Nama : Dela Tri Novalia NPM : 1116500015" telah dipertahankan dihadapan Sidang Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pancasakti Tegal, pada :

Hari : Selasa


Tanggal : 26 Januari 2021

Sekretaris



Drs. Sukoco KW, M.Pd  
NIDN. 0007015801

Ketua



Dr. Sutji Muljani, M.Hum  
NIDN. 0625077001

Anggota Penguji,  
Penguji I




Hastin Budisiwi, M.Pd  
NIDN. 0628038601

Penguji II/Pembimbing II



Sri Adi Nurhayati, S.Psi, MM  
NIDN. 0613027002

Penguji III/Pembimbing I



Mulyani, M.Pd  
NIDN. 0615107502



## **PERNYATAAN**

Dengan ini saya nyatakan bahwa skripsi berjudul “Layanan Bimbingan Kelompok Berpendekatan Rasional Emotive Behavior Therapy Untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas XI TBSM SMK PGRI 1 Taman Pemalang Tahun Ajaran 2020” beserta seluruh isinya benar-benar merupakan karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan.

Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila dikemudian hari ditemukan pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Tegal, 26 Januari 2021  
Yang menyatakan,



Dela Tri Novalia  
NPM. 1116500015

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **Motto :**

Kamu mungkin bisa menunda waktu, tapi waktu tidak akan bisa. (Benjamin Franklin)

Jangan menunggu karena tak akan ada waktu yang tepat. Mulailah dari sekarang, dan berusahalah dengan segala yang ada. Seiring waktu, akan ada cara yang lebih baik asalkan tetap berusaha. (Napoleon Hill)

### **Persembahan**

Skripsi ini penulis persembahkan untuk :

1. Kedua orang tua saya yaitu Ayah Robidin (Alm) dan Ibu Santi Marlina yang telah memberikan kasih sayang yang tulus dan selalu memberikan dukungan penuh serta doa setiap saat untuk saya.
2. Kepada kakak-kakak saya yang selalu memotivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Dosen pembimbing yang selalu sabar dan membimbing dengan ikhlas untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Teman serta sahabat yang selalu mendukung dan memberikan bantuan pikiran, semangat dan teman seperjuangan yang telah membantu dalam segala hal selama proses penyusunan skripsi

## **PRAKATA**

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah banyak melimpahkan rahmat dan karunia-NYA sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Layanan Bimbingan Kelompok Berpendekatan Rasional Emotive Behavior Therapy Untuk menurunkan Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas XI TBSM SMK PGRI 1 Taman Pemalang Tahun Ajaran 2020”.

Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terimakasih kepada banyak pihak yang telah ikut serta dalam membantu menyelesaikan penulisan skripsi terutama penulis ucapkan terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. Fakhruddin, M.Pd, selaku Rektor Universitas Pancasakti Tegal yang telah berkenan memberikan inspirasi kepada para mahasiswa.
2. Dr. Suriswo, M.Pd, selaku Dekan FKIP UPS Tegal yang telah bersedia mengesahkan penulisan skripsi.
3. Drs. Sukoco KW, M.Pd, selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pancasakti Tegal.
4. Mulyani, M.Pd, selaku Pembimbing I, dan Sri Adi Nurhayati, S.Psi, MM selaku Pembimbing II yang telah meluangkan waktu dan ekstra sabar dalam memberikan bimbingan, juga selalu memberikan motivasi, inovasi yang membangun, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
5. Para Dosen dan Staff Karyawan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pancasakti Tegal.
6. Drs. H. Suyatno, MBA selaku Kepala Sekolah SMK PGRI 1 Taman yang telah memberikan izin penelitian serta membantu selama penelitian.
7. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Semoga segala bantuan dan bimbingan yang telah diberikan dengan setulus hati mendapatkan imbalan yang baik dari Allah SWT. Harapan yang dapat penulis sampaikan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pendidik, khususnya dalam mengurangi prokrastinasi akademik.

Tegal, Januari 2021

Penulis

## **ABSTRAK**

**Novalia Tri, Dela, 2021.** Layanan Bimbingan Kelompok Berpendekatan Rasional Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Kelas XI TBSM SMK PGRI 1 Taman Pemalang Tahun Pelajaran 2020.

**Pembimbing I : Mulyani, M.Pd**

**Pembimbing II : Sri Adi Nurhayati, S.Psi,MM**

**Kata Kunci : Layanan Bimbingan Kelompok, Prokrastinasi Akademik**

Prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda-nunda mengerjakan ataupun menyelesaikan tugas akademik. penelitian ini bertujuan untuk : (1) mengetahui kondisi prokrastinasi akademik peserta didik sebelum dilaksanakan layanan bimbingan kelompok (2) mengetahui kondisi prokrastinasi akademik peserta didik setelah dilaksanakan layanan bimbingan kelompok (3) mengetahui layanan bimbingan kelompok berpendekatan rasional emotive behaviour therapy (REBT) untuk menurunkan prokrastinasi akademik peserta didik kelas XI TBSM di SMK PGRI 1 Taman Pemalang Tahun pelajaran 2020.

Subjek penelitian ini adalah peserta didik kelas XI TBSM SMK PGRI 1 Taman Pemalang yang berjumlah 127 peserta didik. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif. Penelitian ini menggunakan alat pengumpulan data berupa skala akademik berjumlah 80 item dengan 4 jawaban alternative yaitu sangat setuju, setuju, tidak setuju, sangat tidak setuju. Reliabilitas pada instrument dihitung menggunakan rumus *Alpha Cronbach* dengan nilai koefisien reliabilitas sebesar 0,60.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok berpendekatan rasional emotive behavior therapy dapat menurunkan prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas XI TBSM SMK PGRI 1 Taman Pemalang Tahun pelajaran 2020 dengan hasil uji T menunjukkan nilai signifikan  $000 < ,05$  yang artinya  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Dari 127 peserta didik XI TBSM SMK PGRI 1 Taman Pemalang Tahun Pelajaran 2020 memiliki tingkat prokrastinasi akademik sebagai berikut: kategori sangat tinggi sebanyak 15 (12%) peserta didik, kategori tinggi sebanyak 60 (48%) peserta didik, kategori sedang 37 (29,6%) peserta didik, kategori rendah 15 (12%) peserta didik. Dari capaian skor tersebut maka diambil item yang memiliki skor tertinggi. Prokrastinasi akademik yang dialami oleh peserta didik dari beberapa aspek antara lain penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan, keterlambatan dalam mengerjakan maupun mengumpulkan tugas, memilih aktivitas lain yang lebih menyenangkan.

## ABSTRACT

**Novalia Tri, Dela, 2021.** Group Guidance Services Approaching Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) to Reduce Academic Procrastination Class XI TBSM SMK PGRI 1 Taman Pemalang 2020 Academic Year.

**Advisor I : Mulyani, M.Pd**

**Advisor II : Sri Adi Nurhayati, S.Psi, MM**

**Said Key : Tutoring Services Group, Academic Procrastination**

Academic procrastination is the behavior of procrastinating on doing or completing academic assignments. This study aims to: (1) determine the condition of students' academic procrastination before group guidance services are implemented (2) determine the condition of students' academic procrastination after group guidance services are implemented (3) know group guidance services with a rational emotive behavior therapy (REBT) approach to reduce academic procrastination of class XI TBSM students at SMK PGRI 1 Taman Pemalang in the 2020 academic year.

The subjects of this study were the students of class XI TBSM SMK PGRI 1 Taman Pemalang, totaling 127 students. Research is Meru feed quantitative research. This study used data collection tools in the form of an academic scale totaling 80 items with 4 alternative answers, namely very good, agree, disagree, strongly disagree. Reliability on the instrument was calculated using the *Alpha Cronbach* formula with a reliability coefficient of  $r\ 0.60$ .

The results showed that group guidance services with a rational emotive behavior therapy approach could reduce academic procrastination in class XI TBSM students at SMK PGRI 1 Taman Pemalang in the 2020 academic year with the T test results showing a significant value of  $000 < 0.05$ , which means that  $H_a$  is accepted and  $H_o$  is rejected. Of the 127 TBSM XI students of SMK PGRI 1 Taman Pemalang, the academic year 2020 has the following academic procrastination levels : 15 (12%) students very high category, 60 (48%) high category students, 37 (29, medium category) 6%) students, low category 15 (12%) students. From the achievement of this score, the item that has the highest score is taken. Academic procrastination experienced by students from several aspects, including delays to start and finish, delays in doing and collecting assignments, choosing other activities that are more fun.



## DAFTAR ISI

<b>JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>PENGESAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>PERNYATAAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>v</b>
<b>PRAKATA .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>

## BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Masalah .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6

## BAB II TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA BERFIKIR, DAN HIPOTESIS

A. Tinjauan Teoritis .....	8
1. Tinjauan Prokrastinasi	
a. Pengertian Prokrastinasi .....	8
b. Jenis Prokrastirasi .....	9
c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastirasi .....	12
d. Karakteristik Prokrastirasi .....	16
e. Kategori Prokrastirasi .....	18

2. Prokrastinasi Akademik	
a. Pengertian Prokrastirasi Akademik .....	20
b. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik .....	21
c. Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik .....	23
d. Karakteristik Prokrastinasi Akademik .....	25
e. Dampak Prokrastinasi Akademik .....	30
3. Peserta Didik	
a. Pengertian Peserta Didik .....	32
b. Karakteristik Tugas Perkembangan Peserta didik .....	32
c. penyebab terjadinya prokrastinasi akademik dalam diri peserta didik .....	35
4. Rasional Emotive Behaviour Therapy (REBT)	
a. Pengertian Rasional Emotive Behaviour Therapy (REBT) ....	36
b. Tujuan Rasional Emotive Behaviour Therapy (REBT) .....	36
c. Asumsi Bermasalah .....	37
d. Teknik-Teknik Rasional Emotive Behaviour Therapy (REBT) ..	38
5. Layanan Bimbingan Kelompok	
a. Pengertian Layanan Bimbingan Kelompok .....	45
b. Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok .....	46
c. Asas Layanan Bimbingan Kelompok .....	47
d. Fungsi Layanan Bimbingan Kelompok .....	48
e. Proses Layanan Bimbingan Kelompok .....	49
B. Kerangka Befikir .....	51
C. Hipotesis .....	52

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Pendekatan, Jenis, dan Dessain Penelitian .....	54
1. Pendekatan Penelitian .....	54
2. Jenis Penelitian .....	55
3. Desain Penelitian .....	56

B. Variabel Penelitian .....	58
C. Populasi dan Sampel .....	59
D. Teknik Pengumpulan Data .....	62
E. Instrument Penelitian .....	68
F. Teknik Analisis Data .....	71

#### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data .....	74
B. Analisis Data .....	82
C. Pembahasan .....	88

#### **BAB V PENUTUP**

A. Simpulan .....	90
B. Saran .....	91

#### **DAFTAR PUSTAKA**

#### **LAMPIRAN-LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Desain Penelitian .....	57
Tabel 3.2 Jumlah Peserta Didik .....	59
Tabel 3.3 Daftar Sampel Penelitian .....	60
Tabel 3.4 Pedoman Wawancara .....	63
Tabel 3.4 Skor Skala Prokrastinasi Akademik .....	65
Tabel 3.5 Kategorisasi Skor .....	66
Tabel 3.6 <i>Blue Print</i> Skala Prokrastinasi Akademik .....	66
Tabel 4.1 Hasil <i>Try Out</i> .....	75
Tabel 4.2 <i>Try Out</i> .....	77
Tabel 4.3 Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	77
Tabel 4.4 Skor Penurunan .....	80
Tabel 4.5 Uji Normalitas .....	80
Tabel 4.6 Uji Reliability .....	81
Tabel 4.7 Tingkat Prokrastinasi Akademik Peserta Didik .....	81
Tabel 4.8 Uji Validitas .....	83
Tabel 4.9 Uji Reabilitas .....	85
Tabel 4.10 Uji test .....	87
Tabel 4.11 Rata-Rata <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	87
Tabel 4.12 Frekuensi Skor Skala <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	89

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Peserta didik kadang menganggap tugas yang diberikan oleh guru bukanlah kewajiban yang harus diselesaikan, melainkan menjadi hambatan yang dihindari oleh beberapa peserta didik. Masih banyak peserta didik yang tidak mengerjakan tugas akademiknya dengan maksimal sehingga nilai yang mereka dapat pun bukanlah nilai yang maksimal. Banyak hal bisa menjadi sebab, namun hal yang perlu dicermati adalah jika memang peserta didik dengan sadar menunda mengerjakan tugasnya. Hal ini karena peserta didik senang untuk menunda mengerjakan tugas atau peserta didik lebih suka mengerjakan tugas dengan sistem kebut semalam. Selain dari dalam diri peserta didik ada juga sebab dari luar peserta didik seperti mengeluh banyaknya tugas yang diberikan oleh guru, tidak mempunyai catatan, waktu pengumpulan yang masih lama. Efek dari perilaku tersebut dapat merugikan peserta didik.

Penelitian dari Siti Muyana (2018), Prokrastinasi Akademik Dikalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling menyatakan, prokrastinasi atau menunda-nunda dapat dikaitkan dengan kecemasan dan ketakutan terhadap kegagalan. Tindakan prokrastinasi merupakan kebiasaan buruk yang harus di jauhi atau harus diganti dengan kebiasaan baik, terutama dalam tingkah laku peserta didik yang mengalami prokrastinasi. Sedangkan penelitian dari Nela Regar Ursia,

Nadia Susanto (2013), Prokrastinasi Akademik dan Self Control pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya (2013) menemukan bahwa kualitas internal individu memiliki peran penting dalam mempengaruhi perilaku prokrastinasi seseorang.

Imas Kania Rahman, Hasbi Indra, Rusdi Kasman (2018), menemukan Prokrastinasi Akademik Dan Layanan Bimbingan Konseling Perilaku Prokrastinasi Akademik yang paling sering ditemukan dikalangan mahasiswa Perguruan Tinggi Islam yaitu: terlambat masuk kelas dan tidak disiplin sesuai jadwal, menunda-nunda melaksanakan tugas akademik, memilih melakukan aktivitas lain dan izin belajar dikelas, jumlah kehadiran tidak memenuhi syarat minimal, nilai mata kuliah dibawah standard an terancam DO.

Penelitian Huda (2015) dalam judul Eksplorasi Faktor Penyebab, Dampak Dan Strategi Untuk Penanganan Prokrastinasi Akademik menuliskan 78% mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik. Sedangkan Suhadianto, Nindia Pratitis (2019) dengan judul Eksplorasi Faktor Penyebab, Dampak Dan Strategi Untuk Penanganan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas Akreditasi A di Surabaya sebanyak 73% mahasiswa menunda mengerjakan tugas menyusun makalah, 76.8% mahasiswa menunda tugas membaca buku, 61,8% mahasiswa menunda belajar, 54,4% mahasiswa menunda menyelesaikan administrasi akademik, dan 56,8% mahasiswa terlambat masuk kelas.

Penelitian dari Muhammad Ilyas & Suryadi (2017), Perilaku Prokrastinasi Akademik Di SMA Islam Terpadu (IT) Boarding School Abu Nekar Yogyakarta Ada beberapa penelitian yang telah dilakukan mengenai perilaku prokrastinasi akademik yang merupakan masalah pada siswa. Sekitar 25% sampai dengan 75% dari pelajar melaporkan bahwa prokrastinasi merupakan salah satu masalah dalam lingkup akademis siswa. Konteks akademik tampaknya mempengaruhi sejumlah besar siswa. Penelitian lain, menunjukkan bahwa 80-95% terlibat dalam penundaan dari beberapa macam dan hampir 50% menunda-nunda konsisten, yang menyebabkan masalah dengan tugas atau kumpulan tugas-tugas lain

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti sebanyak 50% peserta didik menolak untuk mengorbankan kesenangannya demi mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru sekalipun tugas itu penting dan dikumpulkan esok hari. Fenomena diatas termasuk dalam perilaku menunda-nunda yang dilakukan oleh beberapa peserta didik. Perilaku menunda-nunda dalam akademik disebut dengan prokrastinasi akademik. Individu yang melakukan prokrastinasi disebut dengan prokrastinator. Individu yang menunda-nunda berarti banyak waktu yang terbuang sia-sia.

Layanan Bimbingan Kelompok adalah layanan bimbingan kelompok yang diberikan dalam kelompok dengan menggunakan dinamika kelompok. Namun kegiatan ini belum dilaksanakan secara intensif oleh guru bimbingan dan konseling di SMK PGRI 1 Taman Pematang. Hal ini disebabkan karena kurangnya waktu. Layanan

Bimbingan Kelompok dapat digunakan untuk membantu peserta didik menyelesaikan masalah prokrastinasi akademik, layanan bimbingan kelompok adalah pemberian bantuan kepada peserta didik melalui kelompok. Untuk merubah perilaku irasional menjadi rasional dan perilaku maladaptif menjadi adaptif maka peneliti menggunakan pendekatan *rasional emotive behaviour therapy*.

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka penulis meneliti tentang “ Layanan Bimbingan Kelompok Berpendekatan *Rasional Emotiv Behavior Theraphy (REBT)* untuk mengurangi Prokrastinasi Akademik Peserta didik Kelas XI TBSM 4 Di SMK PGRI 1 Taman Pernalang.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas dapat ditemukan beberapa masalah terkait dengan prokrastinasi akademik yang ada pada :

1. Peserta didik menunda mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru.
2. Beberapa peserta didik mengeluhkan banyaknya tugas yang diberikan oleh guru.
3. Peserta didik lebih memilih mengabaikan tugasnya dengan harapan tugas tersebut akan pergi.
4. Beberapa peserta didik memilih untuk mengendalikan kesenangannya untuk mengerjakan tugas.



5. Banyaknya peserta didik yang menikmati prokrastinasi akademik tetapi tidak melihat efeknya.
6. Kurangnya pelaksanaan layanan konseling individu di SMK PGRI 1 Taman Pemalang.
7. Merubah pikiran irasional menjadi rasional dan perilaku maladaptif menjadi adaptif.

### **C. Pembatasan Masalah**

Batasan masalah yang peneliti berikan dalam penelitian ini adalah :

1. Layanan Bimbingan Kelompok berpendekatan *Rasional Emotive Behavir Therapy* untuk menurunkan Tingkat Prokrastinasi Akademik
2. Subjek dalam penelitian ini adalah Peserta Didik Kelas XI TBSM SMK PGRI I Taman Pemalang
3. Perilaku Prokrastinasi Akademik terdapat 50% peserta didik melakukan prokrastinasi akademik

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, dan identifikasi masalah maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimana tingkat prokrastinasi akademik peserta didik sebelum dilaksanakan konseling individu
2. Bagaimana tingkat prokrastinasi akademik peserta didik sesudah dilaksanakan konseling individu

3. Apakah layanan konseling individu berpendekatan *rasional emotive behaviour therapy* (REBT) dapat menurunkan prokrastinasi akademik peserta didik kelas XI TBSM di SMK PGRI 1 Taman Pemalang Tahun Ajaran 2020

#### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Tingkat prokrastinasi akademik peserta didik sebelum dilaksanakan konseling individu
2. Tingkat prokrastinasi akademik peserta didik setelah dilaksanakan konseling individu
3. Apakah layanan bimbingan kelompok berpendekatan *rasional emotive behaviour therapy* (REBT) untuk mengurangi prokrastinasi akademik peserta didik kelas XI TBSM di SMK PGRI 1 Taman Pemalang Tahun Ajaran 2020

#### **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan bisa bermanfaat dan dapat memberi gambaran secara jelas tentang layanan bimbingan kelompok berpendekatan *rasional emotive behavior therapy* untuk menurunkan prokrastinasi akademik peserta didik kelas XI, peneliti berharap penelitian ini dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

## 1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis manfaat penelitian ini adalah untuk memberikan informasi tentang fenomena prokrastinasi yang terjadi pada peserta didik kelas XI SMK PGRI 1 Taman Pemalang.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi pihak Sekolah

Menjadi masukan tersendiri bagi pihak sekolah agar terus melakukan bimbingan dan konseling dalam menangani peserta didik yang mengalami prokrastinasi akademik.

### b. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Menjadi referensi dalam menangani kasus prokrastinasi akademik dan mendorong guru bimbingan dan konseling untuk terus memunculkan inovasi baru yang lebih solutif dalam menangani prokrastinasi akademik dan melakukan layanan bimbingan kelompok secara maksimal.

### c. Bagi peserta didik

Membantu peserta didik untuk lebih mengerti dirinya terkait perilaku prokrastinasi akademik dan memberikan informasi tentang prokrastinasi untuk penanganan peserta didik diwaktu yang akan datang.

### d. Bagi Peneliti

Sebagai pengalaman, wawasan dan pengetahuan baru dalam menangani prokrastinasi akademik peserta didik.

## BAB II

### LANDASAN TEORI, KERANGKA BERFIKIR DAN HIPOTESIS

#### A. LANDASAN TOERI

##### 1. Prokrastinasi

###### a. Pengertian Prokrastinasi

Ghufron (2017:150) mengemukakan Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa Latin *procrastination* dengan awalan “*pro*” yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran “*crastinus*” yang berarti keputusan hari esok jika digabungkan menjadi “menangguhkan” atau “menunda sampai hari esok”.

Laeus (2015:17) “*explains that the procrastination is avoidance of doing a task that needs to be accomplishe.*” Artinya prokrastinasi adalah penghindaran dari melakukan tugas yang harus diselesaikan.

*Allien and Milgram (2017:18) proposes that procrastination is primarily: (1) a behavior sequence of postponement; (2) resulting in a substandard behavioral product; (3) involving a task that is perceived by the procrastinator as being important to perform; and (4) resulting in a state of emotional upset.*

Artinya prokrastinasi meliputi (1) perilaku penundaan, (2) perilaku dibawah standar seperti keterlambatan menyelesaikan tugas, (3) melibatkan tugas yang dirasakan oleh penunda sebagai hal yang penting untuk dikerjakan, misalnya tugas kantor, tugas sekolah, (4) keadaan emosional.

Jadi dapat disimpulkan prokrastinasi adalah penghindaran mengerjakan tugas sampai hari esok prokrastinasi meliputi (1) perilaku penundaan, (2) perilaku dibawah standar seperti keterlambatan menyelesaikan tugas, (3) melibatkan tugas yang dirasakan oleh penunda sebagai hal yang penting untuk dikerjakan, misalnya tugas kantor, tugas sekolah, (4) keadaan emosional.

#### **b. Jenis-Jenis Prokrastinasi**

Individu melakukan prokrastinasi dengan beberapa alasan yang berbeda-beda. Perbedaan dan alasan prokrastinasi membuat para ahli dapat mengelompokkan prokrastinasi dalam beberapa jenis.

Menurut Harriot dan Ferrari (2017:57) membagi prokrastinasi menjadi dua jenis yaitu : (1) *Functional procrastination*, yaitu penundaan mengerjakan tugas yang bertujuan untuk memperoleh informasi yang lebih lengkap dan akurat. (2) *Disfuncional procrastination*, yaitu penundaan yang tidak bertujuan, berakibat jelek dan menimbulkan masalah.

Dari *Disfuncional procrastination*, Harriot dan Ferrari (2017:58) menyebutkan dua jenis prokrastinasi berdasarkan tujuan individu melakukan prokrastinasi yaitu *decisional procrastination* dan *avoidance procrastination*.

1. *Decisional procrastination* adalah suatu penundaan dalam mengambil keputusan. Bentuk prokrastinasi ini merupakan sebuah anteseden kognitif dalam menunda untuk mulai melakukan suatu

kerja dalam menghadapi situasi yang dipersepsikan penuh stress. Jenis prokrastinasi ini terjadi akibat kegagalan dalam mengidentifikasi tugas, yang kemudian menimbulkan konflik dalam diri individu, sehingga akhirnya seorang menunda untuk memutuskan masalah. *Decisional procrastination* berhubungan dengan kelupaan, kegagalan proses kognitif, akan tetapi tidak berkaitan dengan kurangnya tingkat intelegensi seseorang.

2. *Avoidance procrastination* atau *Behavioral procrastination* adalah sebuah penundaan dalam perilaku yang terlihat. Prokrastinasi dilakukan untuk menghindari kegagalan dalam menyelesaikan pekerjaan yang akan datang. *Avoidance procrastination* berhubungan dengan tipe *self presentation*, keinginan untuk menjauhkan dari tugas yang menantang, dan *impulsiveness*.

Jason Maron (2019:2) menuliskan jenis-jenis prokrastinasi dibagi menjadi 6 yaitu:

1. *Worrier* (Lebih Cemas), *Worrier* tidak memulai tugas yang penting atau sulit karena tidak percaya bahwa mereka akan mampu melakukannya dan takut tidak akan berhasil.
2. *Perfectionist* (Perfeksionis) yaitu seperti orang yang cemas, perfeksionis tidak memulai tugas karena takut gagal. Namun bagi perfeksionis, kegagalan sama dengan tidak mengerjakan tugas dengan sempurna.

3. *Over-Doer* (Kecemasan) adalah pelaku berlebihan. Pelaku berlebihan berkomitmen untuk melakukan banyak tugas. Kemudian mereka gagal memprioritaskan tugas-tugas yang penting dan dengan demikian gagal menyelesaikannya tepat waktu.
4. *Crisis Maker*, percaya bahwa untuk termotivasi melakukan tugas, mereka membutuhkan tekanan pada tindakan di menit-menit terakhir. Tanpa ini mereka yakin, tidak akan melakukan yang terbaik.
5. *The Dreamer* (Sang Pemimpin) yaitu si pemimpi tidak berpikir bahwa mereka harus bekerja keras untuk mendapatkan apa yang mereka inginkan.
6. *Defier* yaitu keyakinan yang mendasari perasaan frustrasi dan perilaku pemberontak *defier* adalah kemarahan, yang mendasari kemarahan adalah keyakinan "Saya tidak harus melakukannya!".

Sedangkan Brian Dordevic (2020:1) membagi jenis-jenis prokrastinasi yaitu :

1. Penundaan karena cemas yaitu penundaan sebagai "mekanisme untuk mengatasi kecemasan yang terkait dengan memulai atau menyelesaikan tugas atau keputusan apa pun."
2. Penundaan yang menyenangkan, yaitu orang yang suka menunda-nunda lebih suka melakukan aktivitas yang lain kecuali satu tugas yang menakutkan.

3. Penundaan "Banyak waktu" yaitu banyak orang merasa sulit untuk memulai mengerjakan tugas ketika mengetahui tenggat waktunya masih panjang.
4. Penundaan Perfeksionis yaitu perfeksionis selalu berjuang untuk yang terbaik menyebabkan terus-menerus mengkritik hasil sendiri.

**c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi**

Menurut Choi dan Moran (2017:37) faktor yang mempengaruhi prokrastinasi yaitu :



Balkis dan Duru (dalam, Alghamdi, 2015:63) mengemukakan bahwa beberapa kemungkinan faktor penyebab prokrastinasi adalah pengelolaan waktu yang buruk, perasaan kewalahan, kurangnya motivasi, kurangnya kemampuan mengorganisir, susah



konsentrasi, takut gagal, menganggap remeh kemampuan sendiri, masalah pribadi, ekspektasi berlebihan, dan perfeksionis.

Bernard (dalam Muslimah, 2016:60) mengungkapkan ada sepuluh faktor yang dapat mempengaruhi prokrastinasi yaitu kecemasan, pencelaan terhadap diri sendiri, rendahnya toleransi terhadap ketidaknyamanan, mencari kesenangan, waktu yang tidak teratur, lingkungan yang tidak teratur, pendekatan yang lemah terhadap tugas, kurangnya pernyataan yang tegas, permusuhan terhadap orang lain, serta stres dan kelelahan.

#### 1) Kecemasan (*Anxiety*)

Kecemasan yang tinggi yang berinteraksi dengan tugas-tugas yang diharapkan dapat diselesaikan menyebabkan seseorang cenderung menunda tugas tersebut.

#### 2) Pencelaan terhadap diri sendiri (*Self depreciation*)

Pencelaan terhadap diri sendiri termanifestasi ke dalam penghargaan yang rendah dalam dirinya, selalu menyalahkan diri sendiri ketika terjadi kesalahan, dan rasa tidak percaya diri untuk mendapat masa depan yang cerah menyebabkan seseorang cenderung melakukan prokrastinasi.

#### 3) Rendahnya toleransi terhadap ketidaknyamanan (*Low discomfort tolerance*)

Kesulitan pada tugas yang dikerjakan membuat seseorang mengalami kesulitan untuk menoleransi frustrasi dan

kecemasan, sehingga mereka mengalihkan diri sendiri kepada tugas-tugas yang dapat mengurangi ketidaknyamanan dalam diri mereka.

4) Mencari kesenangan (*Pleasure seeking*)

Seseorang yang mencari kenyamanan cenderung tidak mau melepaskan situasi yang membuat nyaman tersebut. Jika seseorang memiliki kecenderungan tinggi dalam mencari situasi yang nyaman, maka orang tersebut akan memiliki hasrat kuat untuk bersenang-senang dan memiliki kontrol impuls yang rendah.

5) Waktu yang tidak teratur (*Time disorganization*)

Lemahnya pengaturan waktu disebabkan seseorang memutuskan pekerjaan yang penting dan kurang penting yang akan dikerjakan. Semua pekerjaan terlihat sangat penting sehingga mengalami kesulitan untuk menentukan apa yang harus dikerjakan terlebih dahulu.

6) Lingkungan yang tidak teratur (*Environment disorganization*)

Salah satu faktor prokrastinasi adalah kenyataan bahwa lingkungan disekitarnya tidak teratur dengan baik, hal itu terjadi kemungkinan karena individu tersebut. Adanya gangguan pada area pekerjaan dapat menyulitkan seseorang berkonsentrasi sehingga pekerjaan tersebut tidak bisa selesai tepat pada waktunya.

7) Pendekatan yang lemah terhadap tugas (*Poor task approach*)

Seseorang merasa siap untuk bekerja, kemungkinan ia akan meletakkan kembali pekerjaan tersebut karena tidak mengetahui cara memulai sehingga cenderung menjadi tertahan oleh ketidaktahuan tentang proses menyelesaikan tugas tersebut.

8) Kurangnya pernyataan yang tegas (*Lack of assertion*)

Kurangnya pernyataan yang tegas menyebabkan seseorang mengalami kesulitan untuk menolak permintaan yang ditujukan kepadanya ketika banyak hal yang harus dilakukan karena telah dijadwalkan terlebih dahulu.

9) Permusuhan terhadap orang lain (*Hostility with others*)

Kemarahan yang terus menerus dapat menimbulkan dendam dan sikap bermusuhan sehingga bisa menuju sikap menolak atau menentang apapun yang dikatakan oleh orang tersebut.

10) Stres dan kelelahan (*Stress and fatigue*)

Stres hasil dari sejumlah intensitas negatif dalam hidup yang digabung dengan gaya hidup dan kemampuan mengatasi masalah pada diri sendiri. Semakin banyak tuntutan dan semakin lemah seseorang dalam mengatasi masalah, serta gaya hidup yang kurang baik, maka semakin tinggi pula tingkat stres seseorang.

#### d. Karakteristik Prokrastinasi

Choi dan Moran (2017:2) menyatakan ada empat karakteristik yaitu :

- 1) Mereka lebih suka tekanan waktu.
- 2) Mereka sengaja menunda-nunda.
- 3) Mereka mampu bekerja di saat-saat terakhir.
- 4) Mereka puas dengan hasilnya.

Yuen & Burka (dalam Jatikusumo, 2018:65) mengemukakan karakteristik prokrastinasi sebagai berikut :

- 1) *Fear of Failure* (takut pada kesalahan)

Richard berry (2018:65) menyatakan bahwa procrastinator memiliki perasaan takut yang berlebihan jika dihadapkan pada situasi yang memungkinkan dirinya terlihat salah. Procrastinator menghindari situasi tersebut yang mengakibatkan penundaan pada tugas.

- 2) *Fear of Success* (perasaan takut mencapai keberhasilan)

Kebanyakan dari prokrastinasi memilih untuk menghindari proses dalam meraih keberhasilan. Procrastinator tidak mampu mengambil keputusan dengan tepat dan cenderung terlalu cepat menyalahkan diri sendiri.

- 3) *Fear of Losing the Battle* (perasaan takut pada kesalahan)

Prokrastinasi memiliki kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan aturan yang ada. Procrastinator sangat *sensitive* terhadap kontrol, mereka cenderung melawan setiap aturan dan menolak

permintaan dengan orang lain. Dalam hal ini prokrasinator tidak mampu bersaing dengan orang lain. Mereka cenderung menghindari keadaan yang menuntut mereka berkompetisi dengan orang lain.

- 4) *Fear of Separation and fear of Intimacy* (ketakutan pada separasi dan intimasi takut pada perpisahan dan takut pada keintiman)

Prokrastinasi dilakukan untuk melindungi diri dari penilaian seseorang. Penundaan juga dapat digunakan untuk mengatur kedekatan mereka dalam bekerja sama dengan orang lain.

Sapadin dan Maguire (2018:64) menuliskan karakteristik prokrastinasi antara lain:

- 1) *Perfectionist* yaitu mengerjakan sesuatu yang dirasakan kurang sempurna. Seseorang mempunyai keinginan tugasnya harus dikerjakan sebaik-baiknya (sempurna) sesuatu yang dilaksanakan untuk mengerjakan tugas sering dinilai oleh dirinya sendiri tak sempurna sehingga individu memilih menunda untuk mengerjakan tugasnya.

- 2) *Dreamer* yaitu banyak mempunyai ide besar tetapi tidak dilakukan. Procrastinator lebih banyak menghabiskan waktunya untuk mempersiapkan diri, mencari buku-buku yang diperlukan dan menyusun rencana pelaksanaan tugas secara teliti, tetapi sebenarnya berlebihan sehingga individu menunda mengerjakan tugas itu.

- 3) *Worrier* yaitu tidak berfikir tugas akan berjalan dengan baik, tetapi takut apa yang dilakukan lebih jelek atau gagal. Individu merasa gagal atau tidak akan dapat mengerjakan tugas dengan baik. Individu khawatir akan gagal sehingga memilih untuk menunda mengerjakan tugasnya.
- 4) *Defier* yaitu tidak mau diperintah atau dinasehati oleh orang lain (suka menentang). Mereka suka disebut penunda karena dengan kebiasaan pada umumnya.
- 5) *Crisis Maker* yaitu suka membuat masalah dalam pekerjaan karena terlambat memulai. Individu suka menunda pengerjaan tugas menjelang batas akhir waktu yang disediakan sehingga sering tidak dapat menyelesaikan tugas tepat waktu.
- 6) *Over Doer* yaitu terlalu banyaknya tugas mereka. Individu selalu mengatakan “ya” pada tugas yang diberikan padanya sehingga cenderung kurang dapat mengatur waktu dan sumber daya yang ada serta tidak dapat menyelesaikan konflik yang terjadi. Akhirnya individu sering menunda tugas yang harus diselesaikan.

**e. Kategori Prokrastinasi**

Menurut Klingsieck (2017:159) prokrastinasi dikategorikan menjadi 4 yaitu :

- 1) *Different psychological* yang mempersepsikan prokrastinasi sebagai kepribadian terkait karakteristik-karakteristik dan variabel lain yang serupa.

- 2) Pandangan motivasi dan psikologis yang mempersepsikan menunda-nunda sebagai kegagalan dalam motivasi atau akan dilakukan pekerjaan.
- 3) Pandangan psikologi klinis yang berfokus pada klinis masalah yang berkaitan dengan penundaan.
- 4) Pandangan situasional baru-baru ini menjadi yang paling umum dilihat. Pandangan ini mengkaji situasional dan kontekstual aspek prokrastinasi dan karakteristik guru.

Zacks & Hein (2018:207) mengemukakan kategori prokrastinasi yaitu:

- 1) Karakteristik tugas seperti kompleksitas, kesulitan mengerjakan tugas, permusuhan, penting, memakan waktu, dan novel tampaknya menjadi alasan dominan penundaan akademik.
- 2) Karakteristik dosen seperti terlalu lemah atau terlalu menuntut, tidak terorganisir, tidak mendukung, kompetensi didaktis yang buruk, tanpa kompromi, dan tidak simpatik juga ditemukan menjadi alasan penting untuk penundaan peserta didik.
- 3) Kompetensi yang berhubungan dengan kurangnya keterampilan belajar yang diatur sendiri juga dilaporkan menyebabkan penundaan di kalangan peserta didik.
- 4) Kategori konsekuensi dari prokrastinasi terdiri dari tujuh kategori utama negatif dan dua kategori utama positif. Tekanan waktu, masalah yang berhubungan dengan tidur, perpanjangan waktu

belajar, dan perspektif masa depan yang terbatas khususnya menggambarkan potensi keparahan prokrastinasi akademik.

Damri, Engkizar & Anwar (2017:79) menyebutkan kategori prokrastinasi dibagi menjadi 4 yaitu :

- 1) Penundaan untuk memulai dan mengerjakan tugas
- 2) Keterlambatan dalam mengerjakan tugas
- 3) Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja actual
- 4) Melakukan aktifitas yang lebih menyenangkan dari pada mengerjakan tugas yang harus dikerjakan

## **2. Prokrastinasi Akademik**

### **a. Pengertian Prokrastinasi akademik**

Simpon & Pychyl, (2015:14) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai kecenderungan untuk menunda yang dimaksudkan tugas akademik, meskipun ini dapat mengakibatkan konsekuensi negatif. Ferrari (2018:35) menuliskan bahwa prokrastinasi akademik adalah suatu perilaku untuk mengerjakan ataupun menyelesaikan tugas-tugas akademik. Sementara Basri (2017:56) membatasi Prokrastinasi akademik adalah penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas akademik

Jadi prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda-nunda untuk menyelesaikan tugas akademik.



## **b. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik**

Menurut Ghufro dan Rini (2017:164) faktor yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik dibagi menjadi dua yaitu :

1) Faktor Internal, yaitu faktor-faktor yang terdapat dalam diri yang mempengaruhi prokrastinasi, meliputi :

a) Kondisi fisik individu

Faktor dari dalam yang mempengaruhi prokrastinasi akademik adalah fisik dan kondisi kesehatan individu. Misalnya *fatigue*, seseorang yang mengalami *fatigue* akan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan prokrastinasi dari pada yang tidak.

b) Kondisi psikologi individu

Kondisi psikologi adalah kondisi jiwa seseorang, baik itu sikap, perasaan, emosional. Sehingga kondisi psikologi individu sangat mempengaruhi tinggi rendahnya prokrastinasi akademik.

2) Faktor Eksternal, yaitu faktor-faktor yang terdapat diluar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi, yang meliputi :

a) Gaya pengasuhan orang tua

Gaya pengasuhan orang tua sangat mempengaruhi anak dalam berperilaku prokrastinasi akademik. Terdapat dua gaya pengasuhan orang tua yaitu gaya otoriter dan otoritatif.

b) Kondisi lingkungan

Prokrastinasi akademik lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah dalam pengawasan dari pada lingkungan yang penuh pengawasan.

Mustakim (2015:59) mengemukakan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik adalah:

- a) *Locus Of Control*, diartikan sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif.
- b) Faktor Dukungan Sosial, merupakan salah satu bentuk dorongan yang dilakukan oleh lingkungan sosial dalam bentuk nasihat verbal atau nonverbal yang memberikan manfaat emosional atau efek perilaku bagi individu sebagai makhluk sosial.
- c) Faktor Kepribadian, dapat didefinisikan sebagai suatu bentuk dari sifat-sifat yang ada pada diri individu yang sangat menentukan perilakunya. Kepribadian peserta didik akan mempengaruhi persepsi dan pengambilan keputusan untuk melakukan prokrastinasi atau tidak.
- d) Faktor *Perfectionisme*, merupakan salah satu aktualisasi diri ideal yang memiliki 3 aspek, yaitu pencarian keagungan neurotik, penuntut yang neurotik, dan kebanggaan neurotik, atau tidak menerima sesuatu yang belum sempurna.

Rizki (dalam Nafeesah 2018:59) mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan menjadi tiga macam. Faktor-faktor tersebut adalah:

- a) Karakteristik tugas yang dipersepsikan peserta didik sebagai tugas yang menyenangkan atau membosankan mempengaruhi mahasiswa untuk menunda penyelesaian tugas. Karakteristik tugas yang membosankan pada umumnya membuat mahasiswa melakukan penundaan terhadap suatu tugas.
- b) Faktor kepribadian prokrastinator. Individu yang memiliki kepercayaan diri yang rendah akan lebih cenderung melakukan prokrastinasi.
- c) Pengaruh faktor situasional, gangguan atau distraksi lingkungan mempengaruhi seseorang untuk menunda pekerjaannya.

### c. Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik

Tektonika (dalam Fitriya & Lukmawati 2016: 66) menyebutkan ada empat aspek prokrastinasi akademik jenis negative yaitu :

- 1) *Perceivedtime* (gagal menepati *deadline*), kecenderungan seorang prokrastinator salah satunya adalah gagal menepati *deadline*. Mereka berorientasi pada “saat ini” bukan “saat mendatang”. Hal ini menjadikan individu sebagai seseorang yang tidak tepat waktu

karena gagal memprediksikan waktu yang dibutuhkan untuk mengerjakan tugas.

2) *Intention Action Gap* (kesenjangan antara keinginan dan perilaku):

*Intention action gap* adalah celah antara keinginan dan perilaku.

Perbedaan antara keinginan dengan perilaku terbentuk dalam wujud kegagalan peserta didik dalam mengerjakan tugas akademik meskipun peserta didik tersebut ingin mengerjakannya.

3) *Emotional Distress* (muncul rasa tertekan karena melakukan penundaan) *Emotional distress* merupakan salah satu aspek yang

tampak dari perasaan cemas saat melakukan prokrastinasi. Perilaku menunda semestinya membawa perasaan tidak nyaman bagi pelaku. Konsekuensi negative yang ditimbulkan memicu kecemasan dalam diri prokrastinator.

4) *Perceived Ability* (Kepercayaan terhadap kemampuan yang dimiliki). *Perceived ability* sebagai salah satu aspek prokrastinasi

akademik, yaitu yang disebut sebagai keyakinan terhadap kemampuan pada diri seorang. Rasa takut akan kegagalan juga menjadikan seseorang selalu menyalahkan diri sebagai seorang yang “Tidak Mampu”. Untuk menghindari hal tersebut maka seseorang cenderung memilih untuk menghindari tugas-tugas tersebut karena takut akan mengalami kegagalan. Waktu atau lebih memilih melakukan sesuatu yang lebih menyenangkan dan masuk akal dilakukan.

Ferari (dalam Saman 2015:87) menuliskan indikator prokrastinasi akademik adalah (1) penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas (2) keterlambatan dalam mengerjakan tugas (3) kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual (4) melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. Sedangkan Solomon L.J (dalam Ramadhan & Hendri 2016:63) mengemukakan indikator prokrastinasi akademik terdapat ada enam aspek yaitu : (1) terlambatnya dalam mengerjakan tugas (2) menunda belajar saat menghadapi ujian (3) menunda kegiatan membaca (4) penundaan kinerja tugas administratif (5) menunda untuk menghadiri tatap muka (6) penundaan kinerja akademik secara keseluruhan.

#### **d. Karakteristik Prokrastinasi Akademik**

Hossein Karimi Moonaghi (2017:187) membagi karakteristik prokrastinasi menjadi 6 yaitu :

##### **1) Keyakinan Psikologis Tentang Kemampuan**

Keyakinan psikologis tentang kemampuan untuk bekerja dibawah tekanan dan telah didefinisikan sebagai “pencarian sensasi”. Semakin tinggi keyakinan peserta didik tentang efektivitasnya, penundaan lebih mungkin terjadi dan itu terkait dengan “ujian malam terburu-buru” hasil dari kepercayaan diri mereka pada kemampuan dan pandangan positif tentang diri mereka sendiri. Scraw mengemukakan bahwa orang yang suka menunda-nunda dan

orang-orang yang belajar pada malam ujian mengalami tingkat tantangan yang lebih tinggi ketika mereka menunda belajar sampai saat-saat terakhir.

## 2) Gangguan

Individu yang menunda-nunda akan mudah terganggu oleh aktivitas yang menyenangkan. Menghindar dari mengerjakan tugas atau tanggung jawab adalah salah satu yang utama karakteristik individu dengan penundaan.

## 3) Faktor Sosial dari Prokrastinasi

Didalam lingkungan terdapat adanya teman sebaya ataupun kelompok yang dapat mempengaruhi seseorang untuk melakukan prokrastinasi, aturan-aturan. Penelitian dari Mujidin dan Avico (2014:665) mengatakan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara konformitas dengan prokrastinasi. Jadi semakin tinggi konformitas maka akan semakin tinggi prokrastinasi akademik, akan tetapi sebaliknya semakin rendah konformitas maka semakin rendah prokrastinasi akademik.

## 4) Keterampilan Manajemen Waktu

Manajemen waktu merupakan kemampuan untuk mengendalikan kegiatan dan perilaku dengan sengaja agar waktu yang tersedia dapat dimaksimalkan dengan baik. individu yang melakukan prokrastinasi tidak bisa mengatur waktu dan ada perbedaan tinggi antara persepsi aktual dan perilaku yang

dirasakan. Manajemen waktu adalah faktor penting untuk penundaan dalam akademik komplek, untuk dapat sukses didalam lingkungan akademik, peserta didik harus menyelesaikan tugas dengan tepat waktu dan mematuhi tenggat waktu seperti peserta didik harus menyelesaikan tugasnya sesuai batas waktu.

Peserta didik yang tidak dapat memanfaatkan waktu luang dengan baik dapat berakibat tugas yang diberikan oleh guru terbengkalai.

#### 5) *Personal Passion* (Gairah Pribadi)

Penundaan tidak hanya dapat disebabkan oleh situasional atau variabel sosial, tetapi juga dapat disebabkan oleh kepribadian atau ciri-ciri sikap yang disebut hasrat. Gairah adalah kesiapan umum atau kemampuan untuk memulai atau melakukan tugas dengan energi. Jika ada gairah rendah pada peserta didik tidak ada motivasi kuat untuk menyelesaikan tugas tepat waktu. Caruth (2017) kurangnya motivasi atau hasrat pribadi diakui sebagai penyebab penundaan.

Peserta didik yang termotivasi akan lebih sukses secara akademis. Motivasi adalah dorongan atau alasan yang menjadi dasar semangat seseorang untuk mencapai tujuan tertentu.

#### 6) *Laziness*

Malas adalah kecenderungan untuk menghindari bekerja saat dibutuhkan kekuatan fisik. Prokrastinasi akademik menunjukkan

dampak dari 3 (tiga) faktor yaitu takut gagal, bekerja menghindari, dan kemalasan. Penundaan terjadi disertai dengan keinginan besar untuk menghindari sekolah atau kemalasan.

Selain faktor-faktor tersebut diatas faktor situasional prokrastinasi termasuk kualitas yang melekat pada tugas seperti, daya tarik, kepentingan atau kesulitan, dan karakteristik guru juga disebut sebagai faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik.

Ferrari (dalam Basri, 2018:25), menurutnya ada tiga faktor internal individu yang dapat mempengaruhi munculnya perilaku prokrastinasi, yaitu kondisi kodrati, psikologis dan kondisi fisik individu.

1) Kondisi kodrati, kondisi kodrati individu merupakan faktor alamiah sebagai organisme. Yang terdiri dari jenis kelamin, umur, dan urutan kelahiran. Jenis kelamin juga dapat menjadi faktor yang menentukan perilaku prokrastinasi. Seperti laki-laki memiliki kecenderungan prokrastinasi yang lebih tinggi dibanding perempuan. Kemudian faktor kodrati lainnya adalah usia. Semakin dewasa atau tua usia seseorang semakin berkurang perilaku prokrastinasinya. Faktor kodrati lainnya adalah urutan kelahiran. Anak sulung cenderung lebih diperhatikan, dilindungi, dibantu, apalagi orang tua belum berpengalaman. Sedangkan anak bungsu cenderung dimanja, apalagi bila selisih usianya cukup jauh dari kakaknya.



- 2) Kondisi psikologis, kondisi psikologis individu ini sebagaimana dikemukakan oleh Ferrari (dalam Basri, 2018:27), menyebutkan bahwa prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh adanya keyakinan yang tidak rasional dan *perfeksionisme*. *Trait* kepribadian yang dimiliki individu turut mempengaruhi munculnya perilaku prokrastinasi, misalnya hubungan kemampuan sosial dan tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial.
- 3) Kondisi fisiologis, kondisi fisik yang dapat menyebabkan perilaku prokrastinasi adalah kondisi kesehatan. Kondisi kesehatan seseorang akan menentukan tingkat prokrastinasinya. Kemudian kondisi fisiologis lainnya adalah kelelahan Wulan (2018:60). Jadi, individu yang dalam kondisi fisik kurang fit atau sehat, ternasuk juga mengalami kelelahan, akan cenderung malas beraktivitas dan menjadikan kesehatannya sebagai alasan untuk menunda-nunda pekerjaan.

Ferrari (dalam Triyono, 2018:63) menyebutkan bahwa seseorang tergolong prokratsinor jika melakukan :

- 1) Menunda untuk memulai dan menyelesaikan tugas

Prokrastinator saat mendapatkan tugas, maka tidak segera mengerjakan dengan alasan belum mendapatkan materi yang diperlukan atau ingin mencari inspirasi supaya hasilnya

sempurna. Tetapi jika sudah mendapatkan materi dan mulai mengerjakan tugas tidak segera menyelesaikan tugas tersebut.

2) Terlambat dalam mengerjakan tugas

Prokrastinator memerlukan waktu yang lebih lama dari pada waktu yang dibutuhkan untuk mengerjakan tugas.

3) Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja

Hal tersebut terlihat dengan adanya keterlambatan dalam memenuhi *deadline* yang telah ditentukan sendiri, meskipun sudah merencanakan tetapi rencana tersebut sering gagal dengan sebab-sebab tertentu.

4) Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan

Pada kondisi ini, prokrastinator sengaja melakukan penundaan tugas. Banyak hal yang dapat membuat orang menunda mengerjakan tugas. Ketika suatu tugas dirasa tidak menyenangkan, orang cenderung menghindari tugas yang *aversif* (tidak menyenangkan) tersebut.

Hal inilah yang disebut dengan *task aversiveness* (ketidak senangan dan ketidak nikmatan individu terhadap suatu tugas).

#### **e. Dampak Prokrastinasi Akademik**

Perilaku menunda dapat berpengaruh pada kesuksesan akademik dan diri individu. Dini (dalam Westri, 2016:13), mengungkapkan dampak negatif dari prokrastinasi akademik :

- 1) Performa Akademik yang Rendah, merupakan akibat dari pemikiran negatif yang terdapat dalam diri individu sehingga menimbulkan konsekuensi negatif terhadap perilaku akademiknya.
- 2) Stress yang Tinggi, merupakan tekanan yang muncul pada pikiran individu. Akibat tugas yang terbengkalai dan batas waktu pengumpulan tugas semakin dekat mengakibatkan prokrastinator mengalami stress.
- 3) Menyebabkan Penyakit, penundaan setiap pekerjaan akan menimbulkan konsekuensi diakhir. Individu harus memforsir kemampuan pikiran serta fisiknya untuk dapat memenuhi target batas waktu tugas, sehingga dimungkinkan berakibat kelelahan fisik atau menjadi sakit.
- 4) Kecemasan yang Tinggi, prokrastinator akademik sebenarnya sadar bagaimana konsekuensi yang harus diterimanya. Hal tersebut selalu membayangi pikiran prokrastinator sehingga menimbulkan kecemasan yang tinggi.

Suhadianto (2020:212) menuliskan dampak prokrastinasi akademik yaitu ranah afektif (gelisah, emas, stress, emosi tidak terkontrol), ranah kognitif (selalu teringat tugas yang belum selesai dan menilai dirinya telah gagal), perilaku (malas, mengerjakan tugas yang lain, terlambat mengumpulkan tugas, terlambat masuk kelas), fisik (kelelahan, sulit tidur, malas makan, kepala pusing).

Selain itu Tice dan Baumeister (dalam Nafesa, 2018:62) mengatakan prokrastinasi dapat menyebabkan stres dan memberikan pengaruh pada disfungsi psikologis individu. Individu yang melakukan prokrastinasi akan menghadapi deadline dan hal ini dapat menjadi tekanan bagi mereka sehingga menimbulkan stres.

### **3. Peserta Didik**

#### **a. Pengertian Peserta Didik**

Pasal 1 ayat 4 UU No.20 Thn 2003 Peserta didik adalah anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran yang tersedia pada jalur jenjang, dan jenis pendidikan tertentu.

Romli (2015:38) berpendapat Peserta didik merupakan individu memiliki sejumlah potensi dasar (fitrah) yang perlu dikembangkan.

Kirom (2017:176) Peserta didik adalah orang yang mempunyai pilihan untuk menumpuh Ilmu sesuai dengan cita-cita dan harapan masa depan.

#### **b. Karakteristik Tugas Perkembangan Peserta didik**

William (2018:28) menyebutkan karakteristik tugas perkembangan peserta didik usia 12-21 tahun yaitu : Responden dalam penelitian ini usia 16-17 tahun.

##### **1) Perkembangan Fisik**

Terjadinya perubahan bentuk tubuh dan perubahan proporsi tubuh, terdapat ciri-ciri seks primer seperti pada laki-laki memungkinkan terjadinya mimpi basah, dan pada perempuan haid. Sedangkan pada ciri-ciri seks sekunder (pada laki-laki tumbuh jakun, dan perempuan pinggul dan payudara membesar. Dalam perkembangan fisik ini penampilan laki-laki dan perempuan semakin berbeda dan mulai timbul daya tarik.

#### 2) Perkembangan Intelegensi

Mulai berfikir secara abstrak dan hipotesis, sehingga dapat memperkirakan apa yang mungkin terjadi, serta dapat mengambil keputusan dan menyelesaikan masalah yang dihadapi.

#### 3) Perkembangan Emosi

Peserta didik belum bisa menahan atau menstabilkan emosinya, karena dapat dipengaruhi oleh kondisi sosio-emosional.

#### 4) Perkembangan Sosial

Kemampuan sosial mulai berkembang mulai menjalin persahabatan ataupun percintaan (pacaran). Perkembangan sosial dilakukan dalam tiga lingkungan yaitu lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat.

#### 5) Perkembangan Moral

Munculnya dorongan untuk melakukan perbuatan yang dinilai baik oleh orang lain.

#### 6) Perkembangan Kepribadian

Mulai munculnya identity (jati diri), dan sadar untuk menjawab pertanyaan “who am I?” (siapa saya)

#### 7) Perkembangan Religi

Sadar akan beragama serta munculnya keguncangan dalam keagamaan seperti terkadang rajin melakukan ibadah tetapi terkadang malas, was-was dan cemas.

Cahyono (2018:52) menuliskan tugas perkembangan pada masa remaja sebagai berikut :

- 1) Menerima keadaan fisiknya dan menerima peranannya sebagai laki-laki atau perempuan.
- 2) Menjalin hubungan baru dengan teman sebaya baik sesama jenis maupun lain jenis kelamin.
- 3) Memperoleh kebebasan secara emosional dari orang tuanya dan orang-orang dewasa lain.
- 4) Memperoleh kepastian dalam hal kebebasan pengaturan ekonomis.
- 5) Memilih dan mempersiapkan diri ke arah suatu pekerjaan atau jabatan.
- 6) Mengembangkan keterampilan-keterampilan dan konsep-konsep intelektual yang diperlukan dalam hidup sebagai warga negara yang terpuji.
- 7) Menginginkan dan dapat berperilaku yang diperbolehkan oleh masyarakat.
- 8) Mempersiapkan diri untuk pernikahan dan hidup keluarga.

- 9) Menyusun nilai-nilai kata hati yang sesuai dengan gambaran dunia.

William Kay (dalam Putro, 2017:30) mengemukakan tugas-tugas perkembangan masa remaja sebagai berikut:

- 1) Menerima fisiknya sendiri berikut keragaman kualitasnya.
- 2) Mencapai kemandirian emosional dari orangtua atau figur-figur yang mempunyai otoritas.
- 3) Mengembangkan ketrampilan komunikasi interpersonal dan bergaul dengan teman sebaya, baik secara individual maupun kelompok.
- 4) Menemukan manusia model yang dijadikan identitas pribadinya.
- 5) Menerima dirinya sendiri dan memiliki kepercayaan terhadap kemampuannya sendiri.

**c. Penyebab terjadinya prokrastinasi akademik dalam diri peserta didik dalam penelitian ini adalah:**

- 1) Banyaknya tugas yang diberikan oleh guru
- 2) Lebih memilih kegiatan lain yang lebih menyenangkan
- 3) Tugas yang diberikan oleh guru sulit
- 4) Tidak memiliki catatan
- 5) waktu pengumpulan tugas masih lama

Burka dan Yuen (dalam Fauziah, 2015:125) menuliskan faktor-faktor yang menyebabkan prokrastinasi akademik dikelompokkan menjadi faktor internal dan faktor eksternal.

- 1) Faktor internal meliputi takut gagal, takut sukses, takut kehilangan kontrol, takut terpisah dan takut keintiman.

- 2) Faktor eksternal meliputi pemberontakan terhadap kontrol dari figur otoritas dan model kesuksesan dan kegagalan .

#### **4. *Rasional Emotive Behaviour Therapy (REBT)***

##### **a. *Pengertian Rasional Emotive Behaviour Therapy (REBT)***

Aina Razlin (2014:13) berpendapat *Rasional Emotive Behavior Therapy* adalah terapi yang mengaitkan antara pemikiran tidak rasional dengan permasalahan emosi manusia, serta mengetengahkan pendapat bahwa manusia mempunyai pilihan untuk terus menyumbang kepada permasalahan yang dihadapi atau mengambil langkah untuk menghentikan proses permasalahan.

Albert Ellis (dalam Hartati 2017:15) menjelaskan *Rasional Emotive Behavior Therapy (REBT)* adalah memberikan penekanan terhadap hubungan antara kognisi, emosi dan tingkah laku yang ketiganya saling mempengaruhi satu sama lain.

*REBT is an approach which is problem-focused, goal-directed, structured and logical in its practice, educational focused, primarily present-centered and futureoriented, skills emphasised and having largely active and directive therapist* (Tayebeh Najafi, Lea Baranovich Diana 2014:1).

Dapat disimpulkan dalam operasional REBT adalah pendekatan yang dapat mengubah pikiran dari irasional menjadi rasional, emosi, dan perilaku individu yang salah.

##### **b. *Tujuan Rasional Emotive Behavior therapy (REBT)***

Tujuan dari *Rasional Emotive Behaviour Therapy* adalah untuk menggantikan kepercayaan irasional (yang kaku, tidak konsisten dengan kenyataan dan tidak logis) keyakinan rasional yang baru (yang fleksibel dan tidak ekstrem). Seperti yang telah dikutip Ellis ( dalam Najafi dan Baranovich, 2014:2-3) kepercayaan irasional memiliki karakteristik sebagai berikut: (1) kaku dan ekstrim (2) tidak konsisten



dengan kenyataan (3) tidak logis atau tidak masuk akal (4) rawan menghasilkan perasaan disfungsional (5) rawan menyebabkan perilaku disfungsional konsekuensi (6) menuntut (7) mengerikan dan teribilisasi (8) menurunkan nilai manusia. Keyakinan rasional yang membantu konseli hidup lebih lama dan lebih bahagia dikembangkan melalui REBT.

Fitriani (2016:1) mengemukakan tujuan dari *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) adalah membantu konseli untuk melihat kesalahan berpikirnya dan dapat mengembangkan pemikiran rasional. Selain itu juga mengembangkan tingkah laku yang lebih baik dan meningkatkan keterampilan pribadi sosial konseli.

Sedangkan Najafi (2014:3) tujuan REBT adalah bentuk pelatihan toleransi, tiga pendekatan yang paling penting untuk mencapai toleransi adalah: penerimaan diri tanpa syarat, penerimaan orang lain tanpa syarat, dan penerimaan hidup tanpa syarat.

Dari hasil tujuan para ahli diatas dapat diambil pengertian operasionalnya adalah tujuan *Rasional Emotive Behaviour Therapy* (REBT) adalah membantu konseli untuk merubah cara berfikir dan tingkah laku dari irasional menjadi rasional dan menjadi lebih toleransi terhadap diri sendiri, orang lain, dan lingkungan.

### **c. Asumsi Bermasalah**

Albert Ellis mendasarkan terapi rasional emotifnya pada asumsi dasar bahwa manusia adalah keduanya "Secara inheren rasional dan

irasional, masuk akal dan gila" (Weinrach 2017:14). Demikian pula, Corey (2017:15) menunjukkan bahwa manusia dilahirkan dengan potensi untuk berpikir rasional atau lurus, dan irasional atau bengkok berpikir. Orang memiliki kecenderungan genetik untuk mempertahankan diri, menunjukkan kebahagiaan, pemikiran rasional dan pertumbuhan verbalisasi yang lurus, dan aktualisasi diri. Ellis (dalam Eremie 2016:4) merangkum beberapa asumsi dasar utama dari sifat manusia:

- 1) Orang mengkondisikan diri mereka untuk merasa terganggu dari pada dikondisikan oleh eksternal sumber.
- 2) Orang-orang memiliki kecenderungan biologis dan budaya untuk berpikir bengkok dan sia-sia mengganggu diri mereka sendiri.
- 3) Manusia itu unik karena mereka menciptakan keyakinan yang mengganggu dan membuat diri mereka terusik tentang gangguan mereka.
- 4) Orang-orang memiliki kapasitas untuk mengubah proses kognitif, emosi, dan perilaku mereka; mereka dapat memilih untuk bereaksi secara berbeda dari pola mereka yang biasa, menolak untuk membiarkan diri mereka menjadi kesal, dan melatih diri mereka sehingga mereka akhirnya dapat tetap sedikit terganggu untuk kehidupan mereka.

Ellis & Dryden (dalam Eremie 2016:6) menyimpulkan bahwa manusia memiliki kemampuan bawaan untuk tumbuh dan berkembang aktualisasi, tetapi lebih dikontrol oleh pemikiran irasional mereka, berdasarkan pada sistem kepercayaan mereka yang salah menyebabkan gangguan emosional pada diri mereka sendiri.

#### **d. Teknik-Teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT)**

Timothy (2018:31) *Rational Emotive Behaviour Therapy* menggunakan tiga jenis teknik utama yang sesuai dengan ABC yaitu :

1) Teknik pemecahan masalah

Strategi-strategi ini dapat membantu mengatasi peristiwa pengaktifan (A). mereka sering bekerja untuk berkembang “ keterampilan memecahkan masalah, ketegasan, keterampilan social, keterampilan pengambilan keputusan, keterampilan resolusi konflik.

2) Teknik restrukturisasi kognitif

Satrategi ini membantu mengubah keyakinan irasional (B) termasuk dalam : teknik logis atau rasionalisasi, citra dan visualisasi terpandu, membingkai ulang, atau melihat acara dengan yang berbeda, humor dan ironi, paparan situasu yang ditakuti, membantah pemikiran irasional.

3) Teknik Koping

Teknik ini meliputi : relaksasi, hipnose, meditasi.

Corey (2018:32) mengungkapkan konselor yang menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* harus menguasai berbagai macam metode dan bersifat integratif. Pendekatan ini menggunakan berbagai teknik yang bersifat kogntif, afektif, dan behavioral yang disesuaikan dengan kondisi konseli. Beberapa teknik dimaksud antara lain adalah sebagai berikut :

## 1) Teknik Kognitif

### a) *Disputing irrational beliefs*

Metode kognitif dalam *Rational Emotive Behavior Therapy* yang paling umum adalah konseling secara aktif mempersoalkan keyakinan tidak rasional dan konselor mengajari konseli cara mengatasi tantangan ketidakrasionalnya sampai ia mampu menghilangkan dan melunturkan kata “harus” dalam dirinya.

### b) *Doing cognitive homework*

Konseli diharapkan membuat daftar masalah mereka, mencari keyakinan absolut mereka, dan mempertentangkan keyakinan-keyakinan tersebut. *Doing cognitive homework* merupakan cara melacak dimensi “keharusan” dan “sebaiknya” yang ada pada kognisi konseli. *Doing cognitive homework* juga bisa terdiri dari penerapan teori ABC terhadap permasalahan yang dialami oleh konseli. Dengan cara yang perlahan dan yang dibagi ke dalam beberapa sesi, konseli belajar mengatasi kecemasan dan mempertanyakan pemikiran tidak rasionalnya yang mendasar.

### c) *Changing one's language*

*Rational Emotive Behavior Therapy* menyatakan bahasa yang tidak tepat adalah salah satu bentuk penyebab proses pemikiran yang terdistorsi. Konseli mempelajari bagaimana

menyatakan bahasa yang tepat agar tidak terjadi pemikiran dan perilaku yang disfungsional.

d) *Psychoeducational methods*

Program *Rational Emotive Behavior Therapy* dan sebagian besar konseling kognitif behavior mengenalkan memperkenalkan konseli dengan berbagai macam komponen pendidikan. Konselor membelajarkan konseli tentang hakikat permasalahan mereka dan bagaimana proses mengatasinya. Konseli lebih suka bekerja sama dengan program perlakuan jika mereka memahami pentingnya teknik yang digunakan.

2. Teknik-Teknik Emotif (Afektif)

a) *Rational emotive imagery*

Dalam *rational emotive imagery* konseli didorong untuk membayangkan salah satu kejadian pengaktif atau kesulitan terburuk yang dapat terjadi pada dirinya. Misalnya ditolak oleh seorang wanita yang benar-benar di inginkannya. Konseli membayangkan dengan jelas kesulitan ini sedang terjadi dan membawa sejumlah masalah ke dalam hidupnya. Setelah itu konseli didorong untuk menjalin hubungan dengan konsekuensi emosional negatif yang tidak diinginkan yang dipicu oleh kesulitan tersebut. Misalnya cemas, depresi, dan membenci diri. Konseli merasakan secara spontan apa yang dirasakannya dan tetap bertahan dengan perasaan itu dalam beberapa saat.

Setelah itu konseli berusaha mengubah perasaan terganggu yang tidak sehat tersebut dengan konsekuensi perasaan negatif yang sehat. Misalnya sedih, kecewa, menyesal dan tidak senang. Cara melakukannya adalah dengan mengatakan keyakinan rasionalnya yang masuk akal kepada dirinya dengan kuat dan berulang-ulang. Misalnya, “Ya dia memang belum bisa menerima saya dan itu sangat menyakitkan bagi saya. Dia belum bisa menerima saya mungkin karena dia belum mengenal saya”. Konseli seharusnya tetap dalam bayangan rasionalnya itu sampai konseli bisa mengubah perasaan negatif tidak sehatnya menjadi pernyataan negatif yang lebih sehat.

b) *Using humor*

Penggunaan humor dapat membantu mengurangi keyakinan-keyakinan irasional dan perilaku *self-defeating*. *Rational Emotive Behavior Therapy* menyatakan bahwa gangguan emosi sering disebabkan oleh terlalu seriusnya seseorang menanggapi sesuatu. Humor bisa sangat berharga untuk membantu konseli lebih santai dan tidak menganggap terlalu serius masalah hidup.

c) *Role playing*

Terdapat komponen emosi dan perilaku dalam teknik bermain peran. Konselor sering menginterupsi untuk menunjukkan pada konseli bahwa apa yang mereka katakan sendiri pada konseli untuk mengubah perasaan yang tidak sehat

menjadi perasaan yang lebih sehat. Fokusnya adalah pada keyakinan yang tidak rasional yang berhubungan dengan perasaan yang tidak menyenangkan diubah menjadi keyakinan yang lebih rasional.

d) *Shame-attacking exercises*

Ellis (2016:17) mengembangkan latihan untuk membantu orang mengurangi perasaan malu dalam melakukan sesuatu. Tujuan utama latihan ini yang secara khusus melibatkan komponen emosi dan perilaku, konseli bekerja agar tidak malu ketika orang lain tidak sependapat dengan konseli. Latihan ini ditujukan untuk meningkatkan penerimaan diri dan tanggung jawab serta membantu konseli memandang bahwa sebagian besar perasaan mereka tentang rasa malu berkaitan dengan cara mereka mengenali kenyataan.

e) *Use of force and vigor*

Ellis (2016:218) menyarankan penggunaan kekuatan dan energi sebagai salah satu cara untuk membantu konseli berpindah dari berwawasan intelektual menjadi berwawasan emosional. Konseli juga ditunjukkan caranya melakukan dialog memaksa diri dimana mereka bisa mengekspresikan keyakinan irasional dan kemudian mempertanyakan keyakinan tersebut. Konselor akan melakukan permainan peran terbalik dengan secara keras berpegang teguh pada filosofi pengalahan diri konseli.

Selanjutnya konseli diminta untuk memperdebatkan dengan konselor dalam upaya untuk membujuknya meninggalkan gagasan disfungsional tersebut.

#### 7. Teknik-teknik Behavioristik

Dalam teknik ini konselor menggunakan prosedur behavioral standar, seperti pengkondisian operant, prinsip manajemen diri, desensitisasi sistematis, teknik relaksasi, dan permodelan.

Sukardi (dalam Dewangga, 2017:165), menyebutkan beberapa teknik konseling pendekatan REBT sebagai berikut :

- 1) Teknik pengajaran konselor di dalam proses konseling rational-emotive mengambil peranan lebih aktif dari konseli. Maka dari itu teknik pengajaran disini memberikan keleluasaan konselor untuk berbicara serta menunjukkan sesuatu kepada konseli, terutama menunjukkan bagaimana ketidaklogisan berpikir itu secara langsung menimbulkan gangguan emosional kepada konseli.
- 2) Teknik persuasif Teknik persuasif merupakan teknik yang meyakinkan konseli untuk mengubah pandangannya, karena pandangan yang ia kemukakan itu tidak benar. Konselor langsung coba meyakinkan, mengemukakan berbagai argumentasi untuk menunjukkan apa yang dianggap oleh konseli benar tidak bisa diterima atau tidak benar.



- 3) Teknik konfrontasi Teknik konfrontasi di dalam konseling *rational-emotif* adalah konselor menyerang ketidak logisan berpikir konseli ke arah berpikir logis empiris.

## **5. Layanan Bimbingan Kelompok**

### **a. Pengertian Bimbingan Kelompok**

Salah satu layanan Bimbingan dan Konseling yang dapat diselenggarakan dalam konteks kelompok adalah layanan bimbingan kelompok. Prayitno (2017:74) mengemukakan bimbingan Kelompok merupakan salah satu bentuk usaha pemberian bantuan kepada individu yang mengalami masalah. Semua anggota kelompok mencurahkan pendapat.

Mu'awanah dan dan Hidayah (2017:150) menuliskan bimbingan kelompok merupakan sebuah kegiatan bimbingan yang dikelola secara klasikal dengan memanfaatkan satuan/grup yang dibentuk untuk keperluan administrasi dan peningkatan interaksi siswa dari berbagai tingkatan kelas.

Sedangkan Tohirin (2015:50) berpendapat layanan bimbingan kelompok merupakan suatu cara memberikan bantuan (bimbingan) kepada individu (siswa) melalui kegiatan kelompok. Jadi pengertian operasional layanan bimbingan kelompok adalah kegiatan kelompok yang terdiri dari 2-10 anggota kelompok yang dilakukan oleh pemimpin kelompok (konselor) dengan anggota kelompok (peserta didik/konseli) yang memanfaatkan dinamika kelompok untuk membantu menyelesaikan masalah individu sebagai anggota kelompok.

### **b. Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok**

Menurut Amti (2018:108-109) bahwa tujuan bimbingan kelompok terdiri dari tujuan umum dan khusus. Secara umum bimbingan kelompok bertujuan untuk membantu para siswa yang mengalami masalah melalui prosedur kelompok, dan mengembangkan pribadi masing-masing anggota kelompok melalui berbagai suasana yang muncul dalam kegiatan itu, baik suasana yang menyenangkan maupun yang menyedihkan. Sedangkan secara khusus bimbingan kelompok bertujuan untuk: (a) Melatih siswa untuk berani mengemukakan pendapat dihadapan teman-temannya, (b) Melatih siswa dapat bersikap terbuka didalam kelompok, (c) Melatih siswa untuk dapat membina dalam kegiatan kelompok, (e) Melatih siswa untuk dapat tenggang rasa dengan orang lain, (f) Melatih siswa memperoleh keterampilan social, (g) Membantu siswa mengenali dan memahami dirinya dalam hubungannya dengan orang lain. keakraban bersama teman-teman dalam kelompok khususnya teman diluar kelompok, (d) Melatih siswa untuk dapat mengendalikan diri

Bennet (2016:73) berpendapat tujuan bimbingan kelompok sebagai berikut :

- 1) Memberikan kesempatan-kesempatan pada peserta didik belajar hal-hal yang berkaitan dengan masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi dan sosial.
- 2) Memberikan layanan penyembuhan melalui kegiatan kelompok.
- 3) Bimbingan secara kelompok lebih ekonomis dari pada melalui kegiatan bimbingan individual.
- 4) Untuk melaksanakan layanan konseling individu secara lebih efektif.

Halena (2016:50) menuturkan tujuan dari layanan bimbingan kelompok yaitu untuk membahas masalah di dalam kelompok, dengan demikian dapat menumbuhkan hubungan yang baik antar anggota kelompok, kemampuan berkomunikasi antar individu, pemahaman berbagai situasi dan kondisi lingkungan, dapat mengembangkan sikap dan tindakan nyata untuk mencapai hal-hal yang diinginkan sebagaimana terungkap didalam kelompok.

Dari pendapat para ahli diatas pengertian operasional bimbingan kelompok adalah untuk membantu menyelesaikan permasalahan yang dialami anggota kelompok yang diselesaikan secara diskusi kepada anggota kelompok untuk menumbuhkan hubungan komunikasi terhadap anggota kelompok lainnya.

### **c. Asas-Asas Layanan Bimbingan Kelompok**

Menurut Munro, Manthei & Small (2016:30) asas layanan bimbingan kelompok yaitu kerahasiaan, kesukarelaan, dan keputusan diambil oleh konselor sendiri. Asas-asas ini mendasari seluruh kegiatan layanan bimbingan kelompok dan konseling kelompok.

Prayitno (2015:15) mengemukakan asas-asas dalam bimbingan kelompok meliputi :

- 1) Asas kerahasiaan, para anggota harus menyimpan dan merahasiakan informasi apa yang dibahas dalam kelompok, terutama hal-hal yang tidak layak diketahui orang lain.
- 2) Asas Keterbukaan, asas bimbingan kelompok menghendaki agar anggota kelompok untuk bersikap terbuka dalam memberikan informasi.

- 3) Asas Kesukarelaan, asas bimbingan kelompok yang menghendaki para peserta anggota kelompok untuk sukarela dalam mengikuti kegiatan tanpa dipaksa oleh teman maupun pemimin kelompok.
- 4) Asas Kenormatifan, semua yang dibicarakan dalam kelompok tidak boleh bertentangan dengan norma-norma dan kebiasaan yang berlaku.

#### **d. Fungsi Layanan Bimbingan Kelompok**

Yaswin, Sawami (2016:56) Fungsi dari layanan bimbingan kelompok di antaranya adalah sebagai berikut :

- 1) Memberi kesempatan yang luas untuk berpendapat dan memberikan tanggapan tentang berbagai hal yang terjadi dilingkungan sekitar.
- 2) Mempunyai pemahaman yang efektif, objektif, tepat, dan cukup luas tentang berbagai hal tentang apa yang mereka bicarakan.
- 3) Menimbulkan sikap yang positif terhadap keadaan sendiri dan lingkungan mereka yang berhubungan dengan hal-hal yang mereka bicarakan dalam kelompok.
- 4) Menyusun program-program kegiatan untuk mewujudkan penolakan terhadap sesuatu hal yang buruk dan memberikan dukungan terhadap sesuatu hal yang baik.
- 5) Melaksanakan kegiatan-kegiatan yang nyata dan langsung untuk membuahkan hasil sebagaimana apa yang mereka programkan semula.

Menurut Sukardi (2015:64) fungsi utama layanan bimbingan kelompok yang didukung oleh bimbingan kelompok ada dua yaitu :

- 1) Fungsi Pemahaman, yaitu fungsi bimbingan dan konseling membantu konseli agar memiliki pemahaman terhadap dirinya (potensinya) dan lingkungan (pendidikan, pekerjaan, dan norma agama). Berdasarkan pemahaman konseli diharapkan mampu mengembangkan potensi dirinya secara optimal dan menyesuaikan dirinya dengan lingkungan secara dinamis dan konstruktif.

- 2) Fungsi Pengembangan, yaitu fungsi bimbingan dan konseling yang sifatnya lebih proaktif dan fungsi-fungsi lainnya.

**e. Proses Layanan Bimbingan Kelompok**

Proses layanan sangat ditentukan pada tahap-tahap yang harus dilalui agar terarah, runtut, dan tepat pada sasaran. Menurut Prayitno (2015:80) bahwa tahap-tahap bimbingan kelompok ada empat tahap yaitu: tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap pengakhiran.

**1) Tahap Pembentukan**

Tahap ini merupakan tahap pengenalan, tahan pelibatan diri atau tahap memasukkan diri ke dalam kehidupan suatu kelompok. Pada tahap ini pada umumnya para anggota saling memperkenalkan diri dan juga mengungkapkan tujuan ataupun harapan-harapan yang ingin dicapai baik oleh masing-masing, sebagian, maupun seluruh anggota. Memberikan penjelasan tentang bimbingan kelompok sehingga masing-masing anggota akan tahu apa arti dari bimbingan kelompok dan mengapa bimbingan kelompok harus dilaksanakan serta menjelaskan aturan main yang akan diterapkan dalam bimbingan kelompok.

Jika ada masalah dalam proses pelaksanaannya mereka akan mengerti bagaimana cara menyelesaikannya. Asas kerahasiaan juga disampaikan kepada seluruh anggota agar orang lain tidak mengetahui permasalahan yang terjadi pada mereka.

## 2) Tahap Peralihan

Tahap kedua merupakan “jembatan antara tahap pertama dan ketiga. Ada kalanya jembatan ditempuh dengan amat mudah dan lancar, artinya para anggota kelompok dapat segera memasuki kegiatan tahap ketiga dengan penuh kemauan dan kesukarelaan. Ada kalanya juga jembatan itu ditempuh dengan susah payah, yang artinya para anggota kelompok enggan memasuki tahap kegiatan kelompok yang sebenarnya, yaitu tahap ketiga. Dalam keadaan seperti ini pemimpin kelompok dengan kepemimpinan yang khas membawa para anggota meniti jembatan itu dengan selamat.

## 3) Tahap Kegiatan

Tahap ini merupakan inti dari kegiatan kelompok maka aspek-aspek yang menjadi isi dan pengiringnya cukup banyak, masing-masing aspek tersebut perlu mendapat perhatian yang seksama dari pemimpin kelompok. Ada beberapa yang harus dilakukan oleh pemimpin dalam tahap ini yaitu sebagai pengatur proses kegiatan yang sabar dan terbuka, aktif akan tetapi tidak banyak bicara, dan memberikan dorongan dan penguatan serta penuh empati.

Kegiatan ini dilakukan dengan tujuan agar dapat terungkapnya masalah atau topik yang dirasakan, dipikirkan dan dialami oleh anggota kelompok. Selain itu dapat dibahasnya masalah yang dikemukakan secara mendalam dan tuntas serta ikut sertanya

seluruh anggota secara aktif dan dinamis dalam pembahssan baik yang menyangkut unsur tingkah laku, pemikiran ataupun perasan.

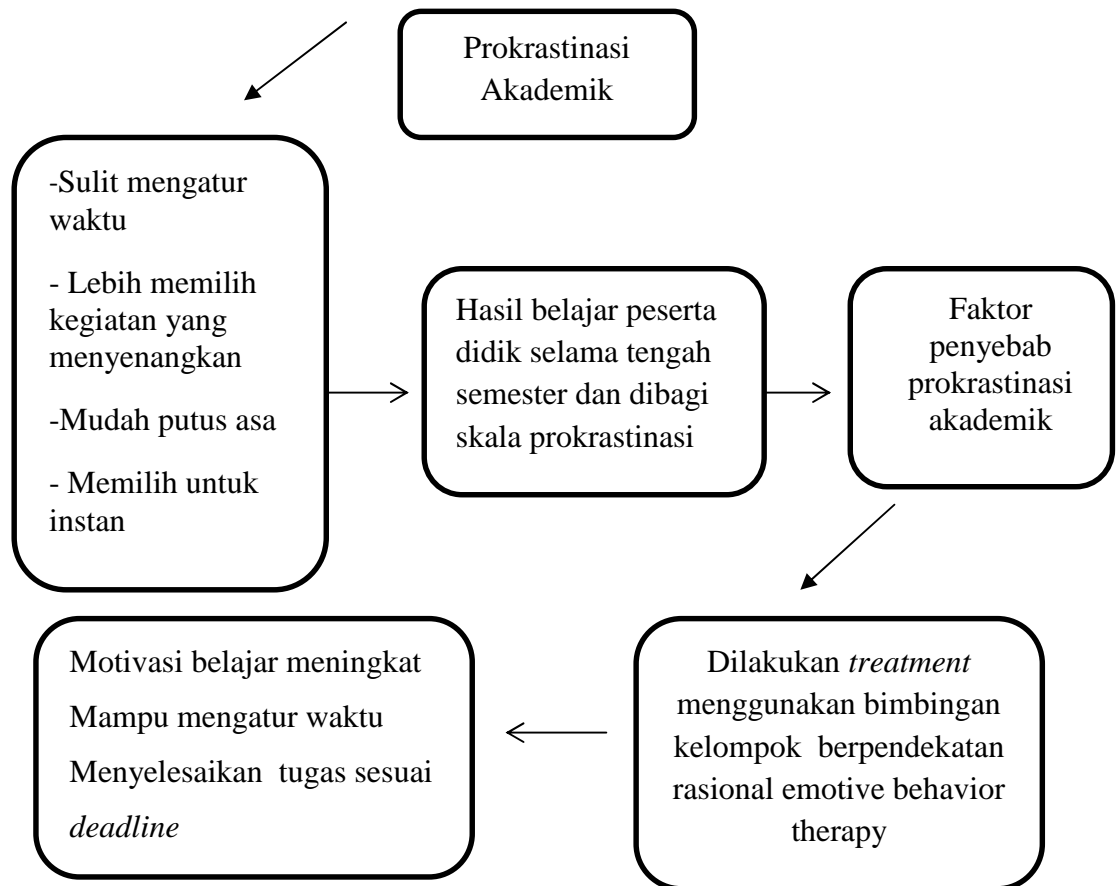
#### 4) Tahap Pengakhiran

Pada tahap ini bimbingan kelompok pokok perhatian utama bukanlah pasa berapa kali kelompok itu harus bertemu, tetapi pada hasil yang telah dicapai oleh kelompok itu. Kegiatan kelompok sebelumnya dan hasil-hasil yang dicapai seyogyanya mendorong kelompok itu harus melakukan kegiatan sehingga tujuan bersama tercapai secara penuh. Dalam hal ini ada kelompok yang menetapkan sendiri kapan kelompok itu akan berhenti melakukan kegiatan, dan kemudian bertemu kembali untuk melakukan kegiatan. Setelah kegiatan kelompok memasuki pada tahap pengakhiran kegiatan kelompok hendaknya dipusatkna pada pembahasan dan penjelajahan tentang apakah para anggota kelompok mampu menerapkan hal-hal yang mereka pelajari dalam suasana kelompok pada kehidupan nyata mereka sehari-hari.

### **B. Kerangka Berfikir**

Prokrastinasi akademik peserta didik dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor tersebut berasal dari dalam diri peserta didik (internal) maupun luar peserta didik (eksternal). Dengan diketahui secara pasti faktor-faktor penyebab terjadinya prokrastinasi akademik maka dapat digunakan untuk

mengetahui langkah-langkah yang tepat untuk mengurangi prokrastinasi akademik yaitu :



### C. Hipotesis

Azwar (2016:31) mengemukakan Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap pertanyaan penelitian. Sedangkan Samidi (2015:5) mengemukakan Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap masalah yang menjadi objek dalam penelitian. Creswell (2015:60) hipotesis adalah pernyataan resmi dengan menyajikan hubungan yang diharapkan antara variabel independen dan dependen



Berdasarkan landasan teori dan kerangka berfikir diatas maka, dapat dirumuskan bahwa hipotesis dalam penelitian ini adalah :

Ha : Layanan Bimbingan kelompok berpendekatan *rasional emotif behavior therapy* dapat menurunkan prokrastinasi akademik peserta didik kelas XI TBSM SMK PGRI 1 Taman Pemalang Tahun Pelajaran 2020.

Ho : Layanan Bimbingan kelompok berpendekatan *rasional emotif behavior therapy* tidak dapat menurunkan prokrastinasi akademik peserta didik kelas XI TBSM SMK PGRI 1 Taman Pemalang Tahun Pelajaran 2020.

### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

##### **A. Pendekatan, Jenis, dan Desain Penelitian**

Azwar (2016:1) menuliskan “Metode penelitian merupakan rangkaian kegiatan ilmiah dalam rangka pemecahan suatu permasalahan.” Supriadi (2014:30) mengemukakan bahwa “Metode penelitian adalah tata cara bagaimana suatu penelitian dilaksanakan”. Sedangkan Creswell (2016:3) “metode penelitian adalah rencana penelitian yang meliputi metode terperinci dalam pengumpulan, analisis, dan interpretasi data.” Jadi definisi operasional metode penelitian dalam penelitian ini adalah suatu rangkaian penelitian yang dilaksanakan meliputi metode terperinci dalam pengumpulan, analisis, dan interpretasi data.

##### **1. Pendekatan Penelitian**

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Azwar (2016:5) menuliskan “Pendekatan kuantitatif yaitu penelitian yang menekankan analisis pada data-data numerikal (angka) yang diolah dengan metode statistika.” Pada dasarnya pendekatan kuantitatif dilakukan pada penelitian inferensial (dalam rangka pengujian hipotesis) dan menyadarkan kesimpulan hasilnya pada suatu probabilitas kesalahan penolakan hipotesis nihil.

Creswell (2016:5) mengemukakan “pendekatan kuantitatif adalah metode penelitian untuk menguji teori dengan cara meneliti hubungan antar

variabel.” Indrawan Rully (2016:51) menuliskan pendekatan kuantitatif adalah penelitian ilmiah yang mengkaji satu masalah dari fenomena yang ditemukan dan melihat hubungan variabel serta permasalahan yang ditetapkan. Jadi pengertian operasional pendekatan kuantitatif dalam penelitian ini adalah untuk menguji hubungan antar variabel dan analisis pada data-data numerikal (angka) yang diolah dengan metode statistika.

## **2. Jenis Penelitian**

Isaac & Michael (dalam Azwar 2016:2) mengemukakan berdasarkan kategori fungsionalnya jenis penelitian dikategorikan menjadi beberapa kelompok yaitu penelitian deskriptif dan penelitian perkembangan, studi kasus, penelitian korelasional, penelitian kausal-komparatif, penelitian eksperimen murni dan penelitian semi eksperimen. Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif dengan metode pendekatan survei. Azwar (2016:7) mengemukakan penelitian deskriptif adalah menganalisis dan menyajikan fakta secara sistematis sehingga lebih mudah untuk dipahami dan disimpulkan. Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif.

Peneliti menggunakan jenis penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif dapat memudahkan peneliti untuk menganalisis data yang diperoleh dengan menggunakan metode statistik, serta dengan menggunakan penelitian deskriptif peneliti dapat memperoleh gambaran tentang Prokrastinasi Akademik Pada Peserta Didik Kelas XI TBSM Di SMK PGRI I Taman.

### 3. Desain Penelitian

Creswell (2016:15) menuliskan metode yang digunakan peneliti untuk melakukan penelitian untuk memberikan arah terhadap jalannya penelitian. Desain penelitian ditetapkan berdasarkan tujuan dan hipotesis penelitian. Azwar (2016:117) berpendapat desain penelitian merupakan salah satu tahapan yang harus dilalui atau dibuat oleh seorang peneliti agar penelitian yang dilakukan dapat terlaksana sesuai dengan tujuan yang akan dicapai. Sedangkan Adi (dalam Mulyadi 2018:34) desain penelitian adalah sebuah rencana kerja dengan membuat sebuah konstruksi agar setiap pertanyaan dapat ditemukan jawaban.

Azwar (2017:162) merumuskan terdapat dua desain penelitian yaitu desain eksperimen murni (*true experimental designs*) dan desain eksperimen kuasi (*quasy experimental designs*). Peneliti ini menggunakan desain eksperimen kuasi (*quasy experimental designs*) sebagai eksperimen yang memiliki perlakuan, namun tidak menggunakan randomisasi untuk membandingkan dalam menyimpulkan perubahan yang disebabkan oleh perlakuan. Desain eksperimen kuasi dikelompokkan dalam beberapa bentuk diantaranya adalah *one group pre-test post-test* yaitu peneliti mengamati langsung terhadap satu kelompok subjek dengan kondisi yang dilaksanakan tanpa adanya kelompok pembanding, sehingga setiap subjek merupakan kelas control bagi dirinya sendiri. Berikut desain penelitian *one group pre-test post-test* :

$$O1 \longrightarrow X \longrightarrow O2$$

Keterangan :

O1 : *Pretest*

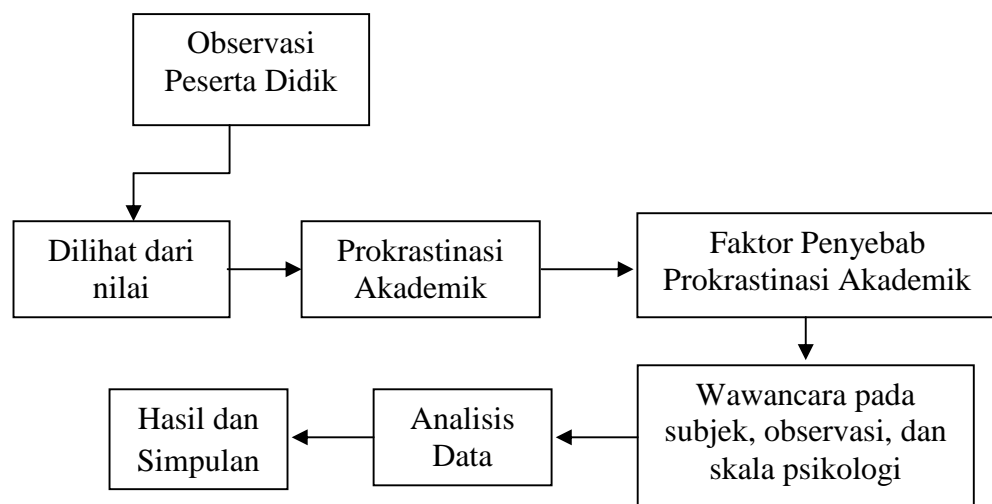
X : *Treatment*

O2 : *Posttest*

Pada desain ini peneliti melakukan uji coba dengan menyebar skala prokrastinasi akademik lalu dari hasil uji coba peneliti melakukan layanan bimbingan kelompok setelah itu peneliti menyebar skala prokrastinasi akademik untuk melihat apakah ada penurunan setelah diberikan treatment layanan bimbingan kelompok.

Pada penelitian ini peneliti memilih sampel XI TBSM yang berjumlah empat kelas untuk dijadikan eksperimen. Di desain ini peneliti melakukan observasi sebanyak 2 kali yaitu sebelum dan sesudah.

**Tabel 3.1 Desain Penelitian**



## B. Variabel Penelitian

Azwar (2016:61) menuliskan “variabel merupakan langkah penetapan variabel-variabel utama dalam penelitian dan penentuan fungsinya masing-masing.” Creswell (2016:69) berpendapat “variabel merujuk pada karakteristik seseorang atau organisasi yang dapat diukur atau observasi.” Sedangkan Ridha (2017:66) variabel adalah suatu obyek dimana peneliti mempelajari dan menarik kesimpulan. Dari pengertian para ahli diatas pengertian operasionalnya variabel adalah langkah penetapan variabel dalam penelitian sebagai obyek peneliti yang dapat diukur.

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel *independen* (bebas) dan variabel *dependen* (terikat). Creswell (2017:70) mengemukakan “variabel independen merupakan variable yang menyebabkan, memengaruhi, atau berefek pada *outcome*.” Azwar (2017:92) menjelaskan bahwa “variabel independen adalah variabel yang variasinya mempengaruhi atau menyebabkan perubahan pada variabel lain.” Umar (dalam Christalisana: 2018) berpendapat “variabel independen adalah variabel yang menjadi sebab terjadinya atau terpengaruh variabel terikat.”

Sedangkan Azwar (2017: 91) menjelaskan bahwa “variabel dependen adalah variabel penelitian yang diukur untuk mengetahui besarnya efek atau pengaruh dari variabel lain.” Mertens (2010:30) menyebutkan variabel dependen adalah variabel yang peneliti untuk mengukur bagaimana hal itu berbeda untuk kelompok dengan pengalaman yang berbeda (tergantung) atau karakteristik (kriteria). Creswell (2016:70) menemukan “variabel dependen

merupakan variabel yang bergantung pada variabel bebas.” Jadi variabel dalam penelitian ini adalah :

1. Variabel X : Layanan Bimbingan Kelompok Berpendekatan Rasional Emotive Behavior Therapy (REBT).
2. Variabel Y : Prokrastinasi Akademik.

### C. Populasi dan Sampel

#### 1) Populasi

Mertens (2010:379) mengatakan populasi merupakan sebagai daftar orang yang sesuai dengan konseptual. Riadi (2016:33) berpendapat populasi adalah tempat objek atau subjek yang diteliti, seperti orang, benda, kejadian, nilai maupun hal-hal lain yang karakteristik tertentu untuk mendapatkan sebuah informasi. Sedangkan Azwar (2016:77) populasi merupakan sebagai kelompok subjek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas XI TBSM SMK PGRI 1 Taman Pemalang ada 4 kelas, yang berjumlah 127 peserta didik yang akan dijadikan populasi pada penelitian ini.

**Tabel 3.2 Jumlah Peserta Didik**

No	Kelas	Jumlah Peserta Didik
1.	TBSM 1	35
2.	TBSM 2	31
3.	TBSM 3	31
4.	TBSM 4	30

Jumlah	127
--------	-----

## 2) Teknik Sampling

Teknik Sampling ada dua bagian yaitu teknik *sampling probability* dan *non probability*. *Sampling probability* adalah *sampling* random, *sampling* stratified sistematis, dan *sampling* kluster. Sedangkan *non probability* adalah *sampling* insidental, *sampling* kuota, *sampling purposive*, dan *sampling* ganda Azwar (2017:6). Penelitian ini menggunakan teknik sampel *non probability sampling* dengan metode *purposive random sampling* dengan cara memilih ciri-ciri khusus yang sesuai dengan tujuan penelitian yaitu peserta didik tingkat prokrastinasi tinggi.

## 3) Sampel

Azwar (2016:79) memberikan pengertian Sampel adalah sebagian dari populasi. Mertens (2010:294) berpendapat Sampel adalah representasi dari populasi. Sedangkan Asari (2018:32) mengemukakan sampel adalah bagian atau wakil dari populasi yang akan diteliti. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini peserta didik kelas XI TBSM yang diambil melalui teknik *simple random sampling*. Sampel yang digunakan oleh peneliti peserta didik kelas XI TBSM yang mempunyai prokrastinasi akademik tinggi yaitu berjumlah 60 peserta didik.

**Tabel 3.3 Daftar Sampel Penelitian**

No	Nama	Kode Sampel	No	Nama	Kode Sampel
1	AD	KS-01	29	NDR	KS-29



**Lanjutan Tabel 3.3 Daftar Sampel Penelitian**

2	ABP	KS-02	30	RF	KS-30
3	AP	KS-03	31	RAK	KS-31
4	A	KS-04	32	SA	KS-32
5	DAP	KS-05	33	WI	KS-33
6	FB	KS-06	34	ZA	KS-34
7	FAW	KS-07	35	AAW	KS-35
8	HS	KS-08	36	AF	KS-36
9	GWA	KS-09	37	AN	KS-37
10	MSS	KS-10	38	AS	KS-38
11	RAW	KS-11	39	AST	KS-39
12	RAF	KS-12	40	CA	KS-40
13	SL	KS-13	41	FR	KS-41
14	VS	KS-14	42	HS	KS-42
15	WKA	KS-15	43	IA	KS-43
16	YAS	KS-16	44	HS	KS-44
17	AWP	KS-17	45	KDFS	KS-45
18	ISA	KS-18	46	MAM	KS-46
19	AM	KS-19	47	MY	KS-47
20	BRP	KS-20	48	SS	KS-48
21	BAW	KS-21	49	TIT	KS-49
22	CA	KS-22	50	WA	KS-50
23	FKA	KS-23	51	YTR	KS-51
24	HM	KS-24	52	AR	KS-52
25	IAP	KS-25	53	DR	KS-53
26	IT	KS-26	54	DAS	KS-54

**Lanjutan Tabel 3.3 Daftar Sampel Penelitian**

No	Nama	Kode Sampel	No	Nama	Kode Sampel
27	MLA	KS-27	55	FZS	KS-55
28	MS	KS-28	56	MRS	KS-56
57	BR	KS-57			
58	CHS	KS-58			
59	CMH	KS-59			
60	FAU	KS-60			

#### **D. Teknik Pengumpulan Data**

Dalam penelitian ini menggunakan peneliti menggunakan teknik pengumpulan data berupa observasi, wawancara, skala psikologi, dokumen.

##### **1) Observasi**

Burhan Bungin (2015:118) mengatakan metode observasi merupakan metode yang digunakan untuk menghimpun data penelitian melalui pengamatan dan pengindraan. Creswell (2016:254) menyatakan observasi adalah metode penelitian lapangan dengan mengamati tingkah laku dan aktivitas individu dilokasi penelitian dengan merekam observasi. Widoyoko (2014:46) berpendapat observasi merupakan pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap unsur-unsur yang nampak dalam suatu gejala pada objek penelitian.

Jenis observasi yang diterapkan oleh peneliti adalah jenis observasi struktur dengan tujuan observasi yang dilakukan oleh peneliti terstruktur dan dirancang secara sistematis dalam pengambilan data agar tidak keluar

dari alur penelitian. Peneliti melakukan observasi di lingkungan Sekolah SMK PGRI 1 Taman Pemalang.

## 2) Wawancara

Moh.Nazir (2014:170) merumuskan yang dimaksud dengan wawancara adalah proses memperoleh keterangan untuk tujuan penelitian dengan cara tanya jawab, sambil bertatap muka antara sipenanya atau pewawancara dengan yang ditanya atau responden dengan menggunakan alat yang dinamakan *interview guide* (panduan wawancara). Creswell (2016:330) berpendapat wawancara merupakan tatap muka dengan partisipan dengan cara tatap muka, wawancara melalui telepon atau dalam wawancara diskusi kelompok. Sedangkan Burhan Bungin (2015:133) wawancara adalah proses memperoleh keterangan dengan cara tanya jawab bertatap muka antara pewawancara dengan informan dengan tujuan memperoleh informasi yang lebih terperinci dengan tujuan penelitian.

**Tabel 3.4 Pedoman Wawancara**

No	Pertanyaan
1.	Apa saja perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan peserta didik
2.	Seberapa besar tingkat prokrastinasi akademik pada peserta didik
3.	Apa faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik
4.	Apa yang dilakukan ibu jika prokrastinasi akademik mempengaruhi prestasi belajar
5.	Layanan apa yang dilakukan ibu untuk tindakan prokrastinasi akademik
6.	Bagaimana upaya ibu untuk menyelesaikan Prokrastinasi akademik yang dialami peserta didik
7.	Apakah ibu merasa kesulitan dalam menghadapi masalah peserta didik

8.	Bagaimana perilaku peserta didik yang mempunyai tingkat prokrastinasi akademik
9.	Bagaimana jika upaya yang anda lakukan gagal untuk menyelesaikan perilaku prokrastinasi akademik
10.	Bagaimana ibu mengetahui peserta didik yang melakukan prokrastinasi akademik

### 3) Skala Psikologi

Azwar (2016:97) menyebutkan Skala psikologi adalah untuk mengungkap sikap pro dan kontra, positif dan negatif, setuju dan tidak setuju terhadap suatu objek berlaku sebagai objek sosial. Azwar (2017:139) menjelaskan Skala psikologi digunakan untuk mengungkap data mengenai variabel psikologi yang dapat dikategorikan sebagai variabel kemampuan kognitif dan variabel non kognitif. Widhiarso (2016) berpendapat Skala psikologi adalah instrument pengukuran untuk mengidentifikasi konstruk psikologis.

Skala dalam penelitian ini termasuk dalam pengumpulan data primer, skala berfungsi sebagai media penggalian data secara statistik dalam melakukan penelitian langsung kelapangan yang diberikan kepada sampel yang telah ditentukan yaitu peserta didik kelas XI TBSM SMK PGRI 1 Taman Pemalang.

Ferari (dalam Ghufroon & Risnawita 2017:158) menuliskan indikator prokrastinasi akademik adalah (1) penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas (2) keterlambatan dalam mengerjakan tugas (3) kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual (4) melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. Solomon L.J (dalam Ramadhan &

Hendri 2016) menemukan indikator prokrastinasi akademik terdapat ada enam aspek yaitu : (1) terlambatnya dalam mengerjakan tugas (2) menunda belajar saat menghadapi ujian (3) menunda kegiatan membaca (4) penundaan kinerja tugas administratif (5) menunda untuk menghadiri tatap muka (6) penundaan kinerja akademik secara keseluruhan. Sedangkan Tektonika (dalam Fitriya & Lukmawati 2016: 66) berpendapat indikator prokrastinasi akademik terdapat empat aspek yaitu : (1) gagal menepati deadline (2) kesenjangan antara keinginan dan perilaku (3) muncul rasa tertekan karena melakukan penundaan (4) kepercayaan terhadap kemampuan yang dimiliki.

Jadi indikator prokrastinasi akademik dalam penelitian ini adalah menurut Ferari (dalam Ghufroon & Risnawita 2017:158) (1) penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas (2) keterlambatan dalam mengerjakan tugas (3) kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual (4) melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. Pernyataan-pernyataan pada skala dibagi menjadi dua kategori yaitu bersikap mendukung (*favorable*) dan yang tidak mendukung (*unfavorable*). Dengan memberi empat kategori kesetujuan yaitu : Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Setuju (S), Sangat Setuju (ST). Dengan memberikan penilaian sebagai berikut :

**Tabel 3.5 Skor Skala Prokrastinasi Akademik**

Kategori	Pernyataan <i>Favorable</i>	Pernyataan <i>Unfavorable</i>
Sangat Tidak Setuju	1	4

Tidak Setuju (TS)	2	3
Setuju (S)	3	2
Sangat Setuju (SS)	4	1

**Tabel 3.6 Kategorisasi Skor**

Rentang Skor	Skala Kriteria
220-250	Sangat Tinggi
189-219	Tinggi
158-188	Sedang
127-157	Rendah
96-126	Sangat Rendah

**Tabel 3.7 *Blue Print* Skala Prokrastinasi Akademik menurut Ferari  
(dalam Ghufroon & Risnawita 2017:158)**

No	Indikator	Positif	Negative	Jumlah
1.	Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan	1, 3, 17, 19, 33, 35, 47, 59, 71, 75	2, 4, 18, 20, 34, 36, 48, 60, 72, 76	20
2.	Keterlambatan dalam mengerjakan tugas	5, 7, 9, 11, 21, 23, 25, 27, 37, 39, 41, 43, 49, 51, 53, 55, 61, 63, 65, 57	6, 8, 10, 12, 22, 24, 26, 28, 38, 40, 42, 44, 50, 52, 54, 56, 62, 64, 66, 68, 73	41
3.	Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual	13, 29, 79	14, 30, 80	6
4.	Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan	15, 31, 45, 57, 69, 77	16, 32, 46, 58, 70, 74, 78	13
JUMLAH				

#### 4) Dokumentasi

Nana (2014:221) menjelaskan dokumentasi adalah teknik pengumpulan data dengan menganalisis dokumen seperti, dokumen tertulis, gambar, maupun elektronik. Moleong (2016:217) berpendapat dokumentasi dapat berupa tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang, dokumentasi yang berbentuk tulisan misalnya catatan harian, sejarah hidup cerita, peraturan, kebijakan. Dokumen lama dapat digunakan untuk penelitian sebagai sumber data karena dapat dimanfaatkan untuk menguji, menafsirkan, bahkan untuk meramalkan. Arischa (2019:8) menyebutkan dokumentasi merupakan suatu hal yang dilakukan oleh peneliti guna mengumpulkan data dari berbagai hasil media cetak membahas mengenai narasumber yang akan diteliti.

Dari pendapat para ahli diatas dapat ambil pengertian operasionalnya adalah suatu hal yang dilakukan oleh peneliti untuk menganalisis dokumen seperti dokumen tertulis misalnya catatan harian, sejarah hidup cerita, peraturan, kebijakan yang membahas mengenai narasumber yang akan diteliti. Dokumentasi digunakan pada penelitian ini untuk memperoleh data yang telah diolah baik dalam bentuk arsip tulisan, buku, dan transkrip untuk mengetahui data-data yang berhubungan dngan prokrastinasi akademik dan data lain yang berhubungan dengan penelitian.

## **E. Instrumen Penelitian**

Azwar (2019 : 136) menjelaskan Instrumen penelitian pengumpulan data adalah alat yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pelaksanaan penelitian lebih mudah dan mendapat hasil lebih baik. Samuel (2016:86) menuliskan Instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan untuk mengumpulkan data penelitian. Nasution (2017) berpendapat instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar menjadi sistematis.

Pengertian operasional dari instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data oleh peneliti agar menjadi lebih sistematis dalam penelitian. Dengan demikian, peneliti merupakan kunci utama dari instrumen itu sendiri yang harus mempersiapkan bekal pengetahuan dan melakukan penelitian di SMK PGRI 1 Taman Pernalang. Untuk menguji apakah instrumen yang digunakan sudah valid dan reliabel atau belum, maka perlu dilakukan uji coba instrumen kepada subyek diluar sampel.

### **1) Uji Validitas Instrumen**

Ghozali (2018:51) berpendapat “uji validitas digunakan untuk mengukur sah atau valid tidaknya suatu kuesioner.” Jamie dan Altermatt (2018:132) mengatakan definisi “validitas (dalam bentuk indikator keperlakuan) memang mencerminkan konstruk yang hendak diukur.” substansi yang terpenting dalam validitas skala psikologi adalah membuktikan bahwa struktur seluruh aspek keperlakuan, indikator



keperilakuan, dan item-item membentuk suatu konstruk yang akurat bagi atribut yang diukur.

Yusuf (2018:18) menyebutkan Validitas instrumen dapat dibuktikan dengan beberapa bukti. Bukti-bukti tersebut antara lain secara konten (validitas konten atau validitas isi), secara konstruk (validitas konstruk) dan secara kriteria (validitas kriteria).

Validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas isi, merupakan validitas yang diestimasi lewat pengujian terhadap isi tes dengan analisis rasional atau lewat pengujian terhadap isi tes dengan analisis rasional atau lewat *professional judgment*. Untuk uji keabsahan item yakni menggunakan teknik korelasi *Product Moment* dari *Pearson*, dengan rumus sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{N \sum xy - \sum x \sum y}{\sqrt{[(N \sum x^2) - (\sum x)^2] [(N \sum y^2) - (\sum y)^2]}}$$

Keterangan :

$r_{xy}$  : Koefisiensi korelasi Product Moment

N : Nilai subyek

$\sum x$  : Jumlah skor item (X) variabel Layanan KOnseling Individu Berpendekatan RAsional Emotiv Behavior Therapy

$\sum y$  : Jumlah skor item (Y) variabel Prokrastinasi Akademik

$\sum xy$  : Jumlah perkalian item (X) dan (Y)

$\sum x^2$  : Jumlah kuadrat skor item (X)

$\sum y^2$  : Jumlah kuadrat skor item (Y)

Koefesien validitas yang digunakan pada penelitian ini adalah 0,40, maka item yang memiliki  $r_{xy}$  dibawah 0,40 akan dinyatakan gugur. Uji keabsahan item dilakukan dengan bantuan *SPSS for windows* versi 20.

## 2) Uji Reliabilitas Instrumen

Dalam penelitian akan dihitung dengan menggunakan *SPSS (statistical product and service solution)*. Azwar (2016:105) mengemukakan “Reliabilitas adalah sejauh mana suatu hasil penenlitian dapat dipercaya.” Creswell (2016:270) menyebutkan “reliabilitas instrumen dapat dipercaya untuk dapat digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen itu sudah baik.” Ghozali berpendapat (2018:45) “uji reabilitis adalah alat untuk mengukur kuesioner terhadap indikator dari variabel atau konstruk.”

Uji reliabilitas yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *Cronbach Alpha*, dengan rumus sebagai berikut :

$$r_{11} = \left[ \frac{K}{K-1} \right] \left[ \frac{1 - \sum \delta_b^2}{\delta_t^2} \right]$$

Keterrangan :

$r_{11}$  : Reliabilitas instrument

K : Banyaknya butir pertanyaan

$\sum \delta_b^2$  : Jumlah varian butir

$\delta_t^2$  : Varian total

Penguji reliabilitas instrument menggunakan teknik *Cronbach Alpha*, melalui *scale reliability* dan perlakuan terhadap butir gugur menggunakan *SPPS for windows* versi 20. Suatu variabel dikatakan reliable apabila reliabilitas alphanya mendekati 1.

## **F. Teknik Analisis Data**

Azwar (2017:123) mengatakan Analisis data merupakan langkah yang digunakan untuk menjawab rumusan masalah dalam penelitian. Lexy J. Moleong (dalam Nugroho 2019:106) berpendapat Analisis data adalah proses mengatur urutan data, mengorganisasikannya ke dalam suatu pola kategori, dan satuan uraian dasar. Ia membedakannya dengan penafsiran, yaitu memberikan arti yang signifikan terhadap analisis, menjelaskan pola uraian, dan mencari hubungan antara dimensi-dimensi uraian.

Sedangkan Gunawan (2014:209) mengemukakan Analisis data adalah sebuah kegiatan untuk mengatur, mengurutkan, mengelompokkan, memberi kode/tanda dan mengategorikannya sehingga diperoleh suatu temuan berdasarkan fokus atau masalah yang ingin dijawab. Analisis data dimulai saat peneliti mulai mengumpulkan data, dengan cara memilah mana data yang penting atau tidak. Ukuran penting atau tidaknya mengacu pada kontribusi data tersebut pada upaya menjawab fokus penelitian.

Dari pendapat para ahli diatas pengertian operasional dari analisis data adalah proses untuk mengatur urutan data, mengelompokkan, dan mengategorikan data sehingga dapat diperoleh hasil yang diinginkan.

Setelah data terkumpul dari hasil pengumpulan data, peneliti melakukan analisis data sebagai berikut :

### **1. Analisis deskriptif presentase**

Azwar (2017:199) berpendapat “Analisis deskriptif yang bertujuan untuk memberikan deskriptif data dari variabel yang diperoleh dari

kelompok subyek penelitian dan tidak dimaksudkan untuk melakukan pengujian hipotesis”. Mertens (2010:407) menjelaskan digunakan untuk menemukan skor sampel berbeda secara signifikan dari satu sama lain atau dari nilai-nilai populasi. Penyajian hasil analisis deskriptif berupa frekuensi dan presentase, tabulasi silang, serta berbagai bentuk grafik dan *chart* pada data yang bersifat kategorikal, serta berupa statistik-statistik kelompok (antara lain *mean* dan *varians*) pada data yang bukan kategorikal.

Analisis deskriptif digunakan untuk menganalisis jawaban hasil skala psikologi yang didapat berupa data kuantitatif yang mendeskripsikan prokrastinasi akademik peserta didik kelas XI TBSM SMK PGRI 1 Taman Pemalang tahun ajaran 2020. Dalam melakukan perhitungan penulis menggunakan program SPSS (*statistical product and service solution*).

## 2. Uji t (*t-test*)

Mertens (2010:407) mengemukakan Uji t (*t-test*) merupakan uji statistik inferensial yang digunakan untuk dua variabel yang bertujuan untuk mengurangi. Ghozali, Imam (2016:98) mengungkapkan uji *t-test* menunjukkan seberapa jauh pengaruh satu variabel independen terhadap variabel dependen. Sedangkan Siregar (2015:62) kaidah pengujian uji t adalah :

- 1) Jika,  $t_{hitung} \leq t_{tabel}$ , maka  $H_0$  diterima
- 2) Jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , maka  $H_0$  ditolak

Berdasarkan nilai signifikan hasil output SPSS:

- 1) Jika nilai Sig. < 0,05 maka variabel bebas berpengaruh signifikan terhadap variabel terkait
- 2) Jika nilai Sig. > 0,05 maka variabel bebas tidak berpengaruh signifikan terhadap variabel terikat.

Rumus yang digunakan dalam uji-t adalah :

$$\frac{\sum D}{\sqrt{n \sum D^2 - (\sum D)^2 / (N-1)}}$$

Keterangan :

D : Different *pre test-post test*

N : jumlah subyek

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Deskriptif data penelitian**

##### **1. Deskriptif Data**

Penelitian ini dilaksanakan di SMK PGRI 1 Taman Pemalang tahun pelajaran 2020. Sebelum melakukan penelitian peneliti melakukan wawancara kepada guru bimbingan dan konseling dan guru mata pelajaran untuk mengetahui keadaan yang terjadi pada peserta didik, serta peneliti melakukan observasi. Setelah itu peneliti menyebar skala penelitian untuk di uji coba dilaksanakan tanggal 31 Agustus 2020 pada peserta didik kelas XI TBSM di SMK PGRI 1 Taman Pemalang Tahun Pelajaran 2020 berjumlah 127, instrumen dalam penelitian ini berupa skala prokrastinasi akademik yang berjumlah 80 item, kemudian dilakukan analisis data.

Berdasarkan hal tersebut peneliti akan memberikan *treatment* kepada peserta didik dengan layanan bimbingan kelompok berpendekatan rasional emotive behavior therapy. Setelah itu peneliti membuat kesepakatan kepada peserta didik untuk mengikuti layanan bimbingan kelompok. Kemudian peserta didik mengikuti layanan bimbingan kelompok berpendekatan rasional emotive behavior therapy dan kembali mengisi skala sesudah pemberian *treatment*.

**Tabel 4.1 Hasil Try Out**

NO	NAMA	PRETEST	KATEGORI	NO	NAMA	PRETEST	KATEGORI
1	AD	225	TINGGI	36	AA	210	SEDANG
2	ANS	239	SANGAT TINGGI	37	AS	205	RENDAH
3	ABP	229	TINGGI	38	AHS	219	SEDANG
4	ADS	239	SANGAT TINGGI	39	APP	215	SEDANG
5	AP	230	TINGGI	40	AAW	223	TINGGI
6	AYKR	217	SEDANG	41	AF	221	TINGGI
7	A	227	TINGGI	42	AN	226	TINGGI
8	AMS	234	SANGAT TINGGI	43	AS	228	TINGGI
9	AWA	203	RENDAH	44	AST	224	TINGGI
10	AS	205	RENDAH	45	BCSA	214	SEDANG
11	BAP	215	SEDANG	46	CA	222	TINGGI
12	BZ	218	SEDANG	47	DF	213	SEDANG
13	CH	217	SEDANG	48	FR	226	TINGGI
14	AK	238	SANGAT TINGGI	49	FFY	200	RENDAH
15	DAM	207	RENDAH	50	GA	213	SEDANG
16	DAP	228	TINGGI	51	HS	222	TINGGI
17	ES	196	RENDAH	52	IA	227	TINGGI
18	FB	222	TINGGI	53	ISA	229	TINGGI
19	FAW	225	TINGGI	54	KDFS	226	TINGGI
20	HS	227	TINGGI	55	MAM	229	TINGGI
21	MJ	246	SANGAT TINGGI	56	MAK	213	SEDANG
22	GWA	221	TINGGI	57	IB	233	SANGAT TINGGI
23	MAA	205	RENDAH	58	MHAM	211	SEDANG
24	MSS	222	TINGGI	59	MY	229	TINGGI
25	RDH	209	RENDAH	60	NP	212	SEDANG
26	RAW	239	TINGGI	61	RZR	216	SEDANG
27	RCK	232	SANGAT TINGGI	62	RMP	210	SEDANG
28	RAF	222	TINGGI	63	RB	204	RENDAH
29	SL	220	TINGGI	64	STM	218	SEDANG
30	S	220	SEDANG	65	SS	224	TINGGI
31	VS	223	TINGGI	66	TIT	221	TINGGI
32	WKA	236	TINGGI	67	WA	222	TINGGI
33	YS	241	SANGAT TINGGI	68	YTR	222	TINGGI
34	YAS	221	TINGGI	69	AR	224	TINGGI
35	AWP	224	TINGGI	70	AT	217	SEDANG

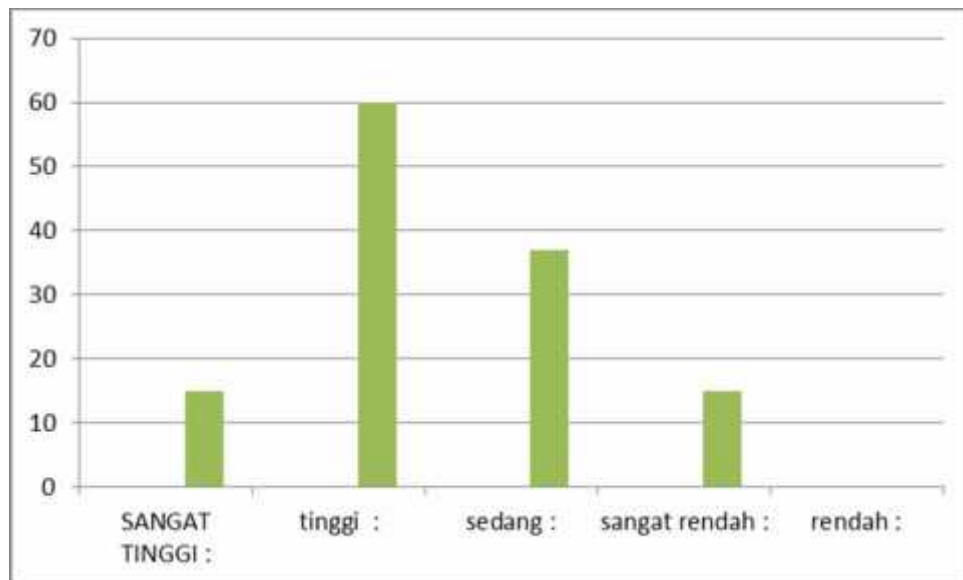
Lanjutan tabel 4.1

NO	NAMA	PRETEST	KATEGORI	NO	NAMA	PRETEST	KATEGORI
71	AFP	204	RENDAH	101	ADP	214	SEDANG
72	AM	208	RENDAH	102	ASR	220	SEDANG
73	AS	214	SEDANG	103	AAM	214	SEDANG
74	AAS	206	RENDAH	104	AF	201	RENDAH
75	AM	234	TINGGI	105	ABM	219	SEDANG
76	AK	231	SANGAT TINGGI	106	BDK	236	SANGAT TINGGI
77	BRP	228	TINGGI	107	BR	218	SEDANG
78	BAW	226	TINGGI	108	CHS	212	SEDANG
79	CA	234	TINGGI	109	CMH	216	SEDANG
80	DPW	235	SANGAT TINGGI	110	DR	220	TINGGI
81	FHM	212	SEDANG	111	DAS	229	TINGGI
82	FKA	228	TINGGI	112	FAU	213	SEDANG
83	HM	222	TINGGI	113	FZS	224	TINGGI
84	TP	218	SEDANG	114	GF	219	SEDANG
85	INS	220	SEDANG	115	HJ	215	SEDANG
86	IAP	221	TINGGI	116	IHF	216	SEDANG
87	IT	220	TINGGI	117	MRS	225	TINGGI
88	IM	213	SEDANG	118	MAF	209	RENDAH
89	MLA	227	TINGGI	119	BR	203	RENDAH
90	MS	230	TINGGI	120	CHS	206	RENDAH
91	MU	235	SANGAT TINGGI	121	CMH	226	TINGGI
92	NDR	229	TINGGI	122	DR	220	SEDANG
93	RF	223	TINGGI	123	DAS	233	SANGAT TINGGI
94	RA	208	RENDAH	124	FAU	227	TINGGI
95	RAK	222	TINGGI	125	FZS	234	SANGAT TINGGI
96	SA	239	TINGGI	126	GF	205	RENDAH
97	SFA	216	SEDANG	127	HJ	216	SEDANG
98	WI	228	TINGGI				
99	YAP	235	SANGAT TINGGI				
100	ZA	222	TINGGI				



Dari hasil *try out* diatas dapat dilihat didiagram sebagai berikut :

**Tabel 4.2 Try Out**



## 2. Pretest dan Posttest

Dari penyebaran skala prokrastinasi akademik subjek dengan jumlah item skala yang valid 42 butir pernyataan, diperoleh hasil sebagai berikut :

**Tabel 4.3 Hasil Pretest dan Posttest**

No	Nama	Pretest	Posttest	Skor Penurunan
1	AD	221	104	117
2	ABP	224	102	122
3	AP	223	112	111
4	A	221	98	123
5	DAP	226	91	135
6	FB	228	94	134
7	FAW	224	105	119
8	HS	222	110	112
9	GWA	226	110	116
10	MSS	222	103	119
11	RAW	227	91	136
12	RAF	229	106	123

13	SL	226	106	120
14	VS	229	104	125
15	WKA	229	109	120
16	YAS	224	108	116
17	AWP	221	110	111
18	ISA	222	103	119
19	AM	222	122	100
20	BRP	224	125	99
21	BAW	234	99	135
22	CA	228	117	111
23	FKA	226	107	119
24	HM	234	111	123
25	IAP	228	119	109
26	IT	222	112	110
27	MLA	221	115	106
28	MS	220	93	127
29	NDR	227	114	113
30	RF	230	101	129
31	RAK	229	113	116
32	SA	223	108	115
33	WI	222	90	132
34	ZA	239	108	131
35	AAW	228	119	109
36	AF	222	93	129
37	AN	220	114	106
38	AS	229	100	129
39	AST	224	113	111
40	CA	225	106	119
41	FR	222	93	129
42	HS	223	93	130
43	IA	226	98	128
44	HS	227	100	127
45	KDFS	221	93	128
46	MAM	228	96	132
47	MY	225	91	134

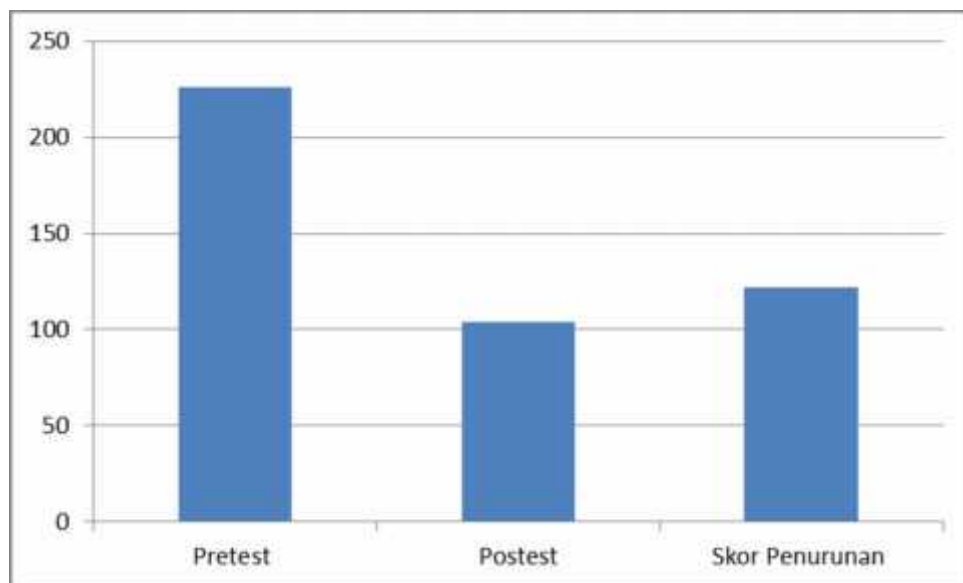
Lanjutan Tabel 4.3 Hasil *Pretest* dan *Posttest*

No	Nama	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Skor Penurunan
48	SS	230	92	138
49	TIT	227	98	129
50	WA	228	103	125
51	YTR	221	93	128
52	AR	221	106	115
53	DR	228	111	117
54	DAS	222	107	115
55	FZS	224	111	113
56	MRS	225	96	129
57	BR	227	93	134
58	CHS	221	89	132
59	CMH	225	90	135
60	FAU	225	95	130
	N= 60	$\Sigma = 13.517$	$\Sigma = 6.213$	$\Sigma = 7304$
		$X1 = 13.517/60$	$X2 = 6.213/60$	$7.304/60$
	Rata-Rata	226	104	122

Layanan bimbingan kelompok berpendekatan *rasional emotive behavior therapy* dilaksanakan melalui online. Berdasarkan hasil *pretest* 60 sampel didapatkan hasil rata-rata perilaku prokrastinasi akademik senilai 226 setelah dilakukan layanan bimbingan kelompok berpendekatan *rasional emotive behavior therapy* peserta didik mengalami penurunan menjadi 104 dengan skor penurunan 122 maka dapat disimpulkan peserta didik yang mengalami prokrastinasi akademik mengalami penurunan dilihat dari skor penurunan setelah dilakukan konseling individu

berpendekatan *rasional emotive behavior therapy*. Dilihat dalam diagram sebagai berikut :

**Tabel 4.4 Skor penurunan**



### 3. Hasil Uji Manova

Sebelum melakukan uji hipotesis menggunakan Manova, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang harus dipenuhi yaitu uji normalitas, dan uji homogenitas.

#### a. Uji Normalitas

Uji Normalitas prokrasinasi akademik pada penelitian ini dianalisis menggunakan SPSS 22.0

**Tabel 4.5 Uji Normalitas**

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	,191	4		,979	4	,894
Posttest	,252	4		,882	4	,348

Hasil uji normalitas diperoleh bahwa seluruhnya memiliki nilai signifikan  $0,894 > 0,05$  maka data tersebut berdistribusi normal.

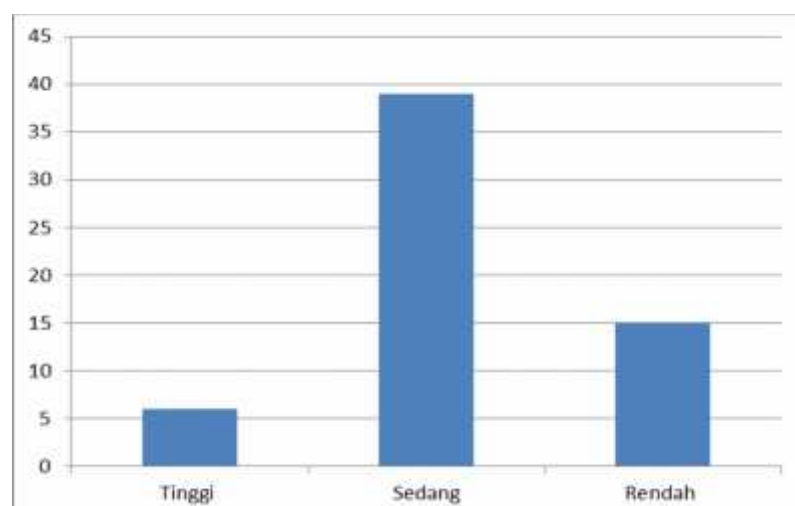
## b. Hasil Uji Reliability

**Tabel 4.6 Uji Reliability****Test of Homogeneity of Variances**

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
5.786	1	6	.053

Nilai signifikan pada uji reliability adalah  $0,53 > 0,05$  artinya data tersebut dikatakan memiliki data yang sama atau homogen.

Hasil penelitian menunjukkan dari 60 peserta didik yang melakukan prokrastinasi akademik dengan kategori tinggi yaitu sebanyak 6 (10%) peserta didik, sedang 39 (65%) peserta didik dan rendah 15 (25%) peserta didik dapat ditunjukkan secara *presentase* pada tabel dibawah ini :

**Tabel 4.7 Tingkat Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas****XI TBSM SMK PGRI 1 Taman**

## B. Analisis Data

Penelitian ini dilaksanakan pada kelas XI TBSM SMK PGRI 1 Taman Pemalang tahun Pelajaran 2020. Analisis data merupakan langkah untuk pembuktian, pengentasan, atau pengujian terhadap hipotesis, untuk memperoleh data penelitian menggunakan skala yang diberikan oleh subyek penelitian.

Dalam penelitian ini sampel penelitian berjumlah 60 peserta didik yang memiliki ciri-ciri prokrastinasi akademik. setelah dilakukan *uji try out* dengan responden yang berbeda peneliti memberikan *pretest-posttest*. *Pretest* merupakan pengukuran kepada responden sebelum diberikan *treatment* yaitu layanan bimbingan kelompok. Sedangkan *posttest* yaitu pengukuran kepada responden sesudah diberikan *treatment* atau perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok berpendekatan *rasional emotive behavior therapy*. Peneliti mengadakan *pretest* dan *posttest* pada sampel dan skala yang sama untuk mengetahui hasil pelaksanaan *treatment* dan perbandingan antara capaian skor pengukuran sebelum dan sesudah pemberian layanan.

### 1. Uji Validitas

Uji validitas bertujuan untuk menguji apakah skala yang digunakan dalam penelitian layak dipakai atau tidak. Suatu instrument dapat dinyatakan valid jika isi dari instrument dapat mengukur apa yang ingin diukur seperti dalam penelitian ini tingkat prokrastinasi akademik. Penelitian ini menggunakan rumus *product moment* dengan jumlah 80

item dan 127 peserta didik yang mengisi skala, hasil rekapitulasi perhitungan validasi skala Prokrastinasi akademik sebagai berikut :

**Tabel 4.8 Uji Validitas**

No item	$r_{\text{tabel}}$	$r_{\text{hitung}}$	Keterangan
1	0,323	0,1743	Valid
2	0,047	0, 1743	Tidak Valid
3	0,192	0, 1743	Valid
4	0,192	0, 1743	Valid
5	0,068	0, 1743	Tidak Valid
6	0,068	0, 1743	Tidak Valid
7	0,068	0, 1743	Tidak Valid
8	0,068	0, 1743	Tidak Valid
9	0,351	0,1743	Valid
10	0,038	0,1743	Tidak Valid
11	0,273	0, 1743	Valid
12	0,206	0,1743	Valid
13	0,325	0,1743	Valid
14	0,443	0,1743	Valid
15	0,346	0,1743	Valid
16	0,263	0,1743	Valid
17	0,301	0,1743	Valid
18	0,211	0,1743	Valid
19	0,373	0,1743	Valid
20	0,265	0,1743	Valid
21	0,206	0,1743	Tidak valid
22	0,206	0,1743	Tidak valid
23	0,206	0,1743	Tidak valid
24	0,206	0,1743	Tidak valid
25	0,206	0,1743	Tidak valid
26	0,206	0,1743	Tidak valid
27	0,206	0,1743	Tidak valid
28	0,286	0,1743	Valid
29	0,324	0,1743	Valid
30	0,468	0,1743	Valid
31	0,342	0,1743	Valid
32	0,097	0,1743	Valid
33	0,216	0,1743	Valid
34	0,038	0,1743	Tidak Valid
35	0,292	0,1743	Valid
36	0,376	0,1743	Valid
37	0,036	0,1743	Tidak Valid



Lanjutan Tabel 4.8 Uji Validitas

38	0,036	0,1743	Tidak Valid
39	0,206	0,1743	Tidak Valid
40	0,246	0,1743	Valid
41	0,034	0,1743	Tidak Valid
42	0,034	0,1743	Tidak Valid
43	0,034	0,1743	Tidak Valid
44	0,042	0,1743	Tidak Valid
45	0,371	0,1743	Valid
46	0,197	0,1743	Valid
47	0,235	0,1743	Valid
48	0,211	0,1743	Valid
49	0,038	0,1743	Tidak Valid
50	0,024	0,1743	Tidak Valid
51	0,342	0,1743	Valid
52	0,367	0,1743	Valid
53	0,264	0,1743	Valid
54	0,030	0,1743	Tidak Valid
55	0,037	0,1743	Tidak Valid
56	0,026	0,1743	Tidak Valid
57	0,284	0,1743	Valid
58	0,371	0,1743	Valid
59	0,268	0,1743	Valid
60	0,259	0,1743	Valid
61	0,223	0,1743	Valid
62	0,175	0,1743	Tidak Valid
63	0,175	0,1743	Tidak Valid
64	0,206	0,1743	Tidak Valid
65	0,206	0,1743	Tidak Valid
66	0,183	0,1743	Tidak Valid
67	0,183	0,1743	Tidak Valid
68	0,183	0,1743	Tidak Valid
69	0,406	0,1743	Valid
70	0,155	0,1743	Tidak Valid
71	0,177	0,1743	Valid
72	0,282	0,1743	Valid
73	0,301	0,1743	Tidak Valid
74	0,356	0,1743	Valid
75	0,156	0,1743	Tidak Valid
76	0,068	0,1743	Tidak Valid
77	0,323	0,1743	Valid
78	0,093	0,1743	Tidak Valid
79	0,422	0,1743	Valid
80	0,418	0,1743	Valid

Berdasarkan hasil tabel diatas dapat disimpulkan bahwa item yang valid berjumlah 42 item karena  $r_{hitung} > r_{tabel}$ , sedangkan yang tidak valid berjumlah 38 item.

## 2. Uji Reabilitas

Dalam uji reabilitas peneliti menggunakan *software SPSS* versi 22 dengan menggunakan rumus *Alpha* sebagai berikut :

**Tabel 4.9 Uji Reabilitas**  
**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	127	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	127	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,405	42

Diperoleh nilai *cronbach alpha* yaitu  $0,405 > 0,60$  maka indikator I dikatakan reliabilitas atau konsisten.

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	127	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	127	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,557	7

Diperoleh nilai *cronbach alpha* yaitu  $0,557 > 0,60$  maka indikator II dikatakan reliabilitas atau konsisten.

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	127	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	127	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,555	14

Diperoleh nilai *cronbach alpha* yaitu  $0,555 > 0,60$  maka indikator III dikatakan reliabilitas atau konsisten.

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	127	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	127	100,0

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,074	20

Diperoleh nilai *cronbach alpha* yaitu  $0,074 > 0,60$  maka indikator IV dikatakan reliabilitas atau konsisten.

**Tabel 4.10 Uji-test**

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest - Posttest	121.733	9.637	1.244	119.244	124.223	97.843	59	.000

Dari tabel diatas dapat disimpulkan diperoleh nilai t adalah 97.843, mean 121.733, 95% Confidence Interval of the Difference ( lower 119.244, upper 124,223). Kemudian *thitung* dibandingkan dengan *ttabel*  $0,05 = 2,262$  pada derajat kebebasan  $Df=9$ , maka *thitung* > dari *ttabel* ( $97.843 > 2,262$ ), nilai signifikan (2-tailed) (000) lebih kecil dari nilai keritik 0,05 yang menunjukan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

**Tabel 4.11 Rata-rata hasil *pretest* dan *posttes***

		Paired Samples Statistics			
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	225.28	60	3.792	.489
	Posttest	103.55	60	9.160	1.183

Dari hasil tabel diatas diperoleh nilai rata-rata (*mean*) dari pretest adalah 225.28 dari 60 sampel, sedangkan sebaran data (Std. Deviation) yang diperoleh adalah 3.792 dan standar error adalah 0,489. Sedangkan dari nilai rata-rata (*mean*) dari protest adalah 103.55 dari 60 sampel, sedangkan sebaran data (Std. Deviation) yang diperoleh adalah 9.160 dan standar error adalah 1.183.

### C. Pembahasan

Prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda-nunda untuk menyelesaikan tugas akademik yang diberikan oleh guru. Adanya pandemik covid-19 mengharuskan peserta didik belajar secara daring setiap hari harus mengisi daftar hadir kepada guru mata pelajaran dan guru bk, lalu diberi tugas oleh guru secara online akan tetapi tidak segera dikerjakan dan lebih memilih untuk bermain game online atau bermain bersama teman-teman. Layanan bimbingan kelompok dilaksanakan secara online.

Banyaknya tugas yang diberikan oleh guru membuat peserta didik menunda tugas, hal ini salah satu penyebab peserta didik menunda mengerjakan tugas. Selain itu kurangnya referensi dan ketidak pahaman peserta didik tentang tugas yang diberikan oleh guru karena pembelajaran secara daring guru tidak dapat menjelaskan secara detail tentang tugas yang diberikan. Oleh karena itu adanya layanan bimbingan kelompok berpendekatan rasional emotive behavior therapy dapat menurunkan tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi di peserta didik kelas XI TBSM SMK PGRI 1 Taman Pemalang.

**Tabel 4.12 Frekuensi skor skala *pretest* dan *posttest***

No	Frekuensi		Presentase		Kriteria
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Pretset</i>	<i>Posttest</i>	
1	22	-	36%	-	Sangat Tinggi
2	26	6	43%	10%	Tinggi
3	9	39	15%	65%	Sedang
4	3	15	5%	25%	Rendah
5	-	-	-	-	Sangat Rendah

Berdasarkan tabel diatas prokrastinasi akademik peserta didik sebelum (*pretest*) dilaksanakan layanan bimbingan kelompok berpendekatan *rasional emotive behavior therapy* menghasilkan skor yaitu dengan kategori sangat tinggi sebanyak 22 (36%) peserta didik, kategori tinggi sebanyak 26 (43%) peserta didik, kategori sedang 9 (15%) peserta didik, kategori rendah 3 (5%) peserta didik sedangkan hasil setelah (*posttest*) dilakukan layanan bimbingan kelompok berpendekatan *rasional emotive behavior therapy* yaitu kategori rendah sebanyak 15 (25%) peserta didik, kategori sedang sebanyak 39 (65%) peserta didik, kategori tinggi 6 (10%) peserta didik artinya masing-masing peserta didik mengalami penurunan skor. Pengujian hipotesisi penelitian dengan menggunakan uji T paired Sample *t-test*, menunjukan bahwa  $H_0$  ditolak  $H_a$  diterima dilihat dari nilai signifikan (2-tailed) (0,00) lebih kecil dari nilai keritik 0,05, hipotesis dapat diterima karena nilai signifikan (0,00) < 0,05. Dari hasil penelitian selama dua minggu penelittii mendapatkan hasil bahwa subjek yang diberikan treatment layanan bimbingan kelompok mengalami penurunan. Maka “layanan bimbingan kelompok berpendekatan rasional emotive behavior therapy dapat menurunkan prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas XI TBSM SMK PGRI 1 Taman, Pemalang.”

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Simpulan

Berdasarkan penelitian yang penulis lakukan yaitu layanan bimbingan kelompok berpendekatan *rasional emotive behavior therapy* untuk menurunkan prokrastinasi akademik kelas XI TBSM SMK PGRI 1 Taman Pemalang maka hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Prokrastinasi akademik peserta didik sebelum diberikan *treatment* berupa layanan bimbingan kelompok berpendekatan *rasional emotive behavior therapy* mendapatkan kategori sangat tinggi sebanyak 15 (12%) peserta didik, kategori tinggi sebanyak 60 (48%) peserta didik, kategori sedang 37 (29,6%) peserta didik, kategori rendah 15 (12%) peserta didik .
2. Prokrastinasi akademik peserta didik setelah diberikan *treatment* berupa layanan bimbingan kelompok berpendekatan *rasional emotive behavior therapy* mendapatkan kategori rendah sebanyak 15 (25%) peserta didik, kategori sedang sebanyak 39 (65%) peserta didik, kategori tinggi 6 (10%) peserta didik
3. Hasil *t-test* menunjukkan berdasarkan *thitung* 39,459 dan *ttabel* 2,262 yang artinya *thitung* > dari *ttabel* ( $97.843 > 2,262$ ) maka hipotesis diterima yaitu “Layanan bimbingan kelompok berpendekatan *rasional emotive behavior therapy* dapat menurunkan prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas XI TBSM SMK PGRI 1 Taman Pemalang.”

## **B. Saran**

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti mengenai prokrastinasi akademik di SMK PGRI 1 Taman Pemalang, peneliti memiliki beberapa saran sebagai berikut :

1. Peserta didik diharapkan menghindari perilaku prokrastinasi akademik, agar dapat menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru dengan baik dan sesuai yang diharapkan sehingga peserta didik dapat mencapai prestasi belajar yang baik.
2. Guru bimbingan dan konseling diharapkan dapat melakukan layanan bimbingan kelompok secara rutin.
3. Dalam lingkungan pertemanan, teman sebaya diharapkan dapat membawa dampak positif bagi rekannya.



## DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, Sanasi. 2014. *Metodologi Penelitian Bisnis*. Jakarta:Salemba Empat.
- Asari, Ayu. Toloh, H Boyke, Sangari R.R Joudy. 2018. *Pengembangan Ekowisata*.
- Azwar, Saifuddin. 2016. *Metode Penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Belajar.
- \_\_\_\_\_ 2018. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta : (Anggota IKAPI) Pustaka Belajar.
- \_\_\_\_\_ 2018. *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: (Anggota IKAPI) Pustaka Belajar.
- Corey, Gerald. 2015. *Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi*. Bandung : Refika Aditama.
- Creswell, Jhon W. 2016. *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif & Campuran*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Dantes, Nyoman. 2014. *Metode Penelitian*. Yogyakarta : ANDI.
- Damri, Engkizar, Anwar Fuadi. 2017. “ Hubungan *Self-Efficacy* Dan Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Tugas Kuliah”. No.1. Vol.3.
- Fauziah, Hana.2015. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN SGD. Jurnal Ilmiah Psikologi, No.1 Vol.2

Fitriya, Lukmawati. 2016. “ Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Mitra Adiguna Palembang. Jurnal Psikologi Islami, No.1 Vol.2, 66.

Ghozali 2016, *Aplikasi Analisis Multivariate IBM SPSS 23*. Semarang : Badan Penerbitan Universitas Diponegoro.

Ghufron, M. Nur, Rini Risnawita S. 2017. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.

Hartati, Sri, Rahman Imas Kania. 2017. “ Konsep Pendekatan Rasional Emotive Behavior Theraphy (REBT) Berbasis Islam Untuk Membangun Perilaku Etis Siswa”. Genta Mulia. No.2 Vol VIII, 13.

H.M, Sukardi. 2015. *Metode Pembelajaran Tindakan Kelas Implementasi & Pengembangannya*. Edisi I. Cetakan Ke-3. Jakarta : Bumi Aksara.

Indrawan, Rully. 2016. *Metodologi Penelitian KUalitatif, Kuantitatif & Campuran*. Surabaya : Refika Aditama.

Indriantoro, Nur & Bambang Sapomo. 2014. *Metodologi Penenlitian Bisnis Untuk Akuntansi & Manajemen*. Edisi I. Cetakan Ke-12. Yogyakarta:BPFE.

Kadir, 2015, *Statistika Terapan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

- Kirom, Askhabul, 2017, “Peran guru dan peserta didik dalam proses pembelajaran berbasis multicultural”, jurnal pendidikan agama islam. No. 1 Vol 3.
- Maxwell D. EREMIE, William J. UBULOM. 2016. “Review of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) in Counselling”. International Journal of Innovative Social & Science Education Research. No. 4 Vol.2:43-46.
- Medically. 2018. reviewed by Timothy J. Legg, Phd, PstD, CRNP, ACRN, CPH.
- Moonaghi, Hossein Karimi. 2017. “Academic Procrastination and Its Characteristics: A Narrative Review”. Future of Medical Education Journal. 21, 45-48.
- Narti, Sri. 2019. *Kumpulan Contoh laporan Hasil Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling*. Yogyakarta : CV Budi Utama.
- Prayitno. 2017. *Konseling Profesional Yang Berhasil : Layanan Dan Kegiatan Pendukung*. Jakarta : Rajawali Pers.
- Ramadhan, Restu Pangersa, Hendri Winata. 2016. “Prokrastinasi Akademik Menurunkan Prestasi Belajar Siswa”. Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran. No.1 Hal.1, 156.
- Saman, Abdul. 2017. “ Analisis Prokrastinasi Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan). Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling.No.2 Vol.3,58.

Samidi. 2015. “Pengaruh Strategi Pembelajaran *Student Team Heroic Leadership* Terhadap Kreativitas Belajar Matematika Pada Siswa SMP N 29 Medan Tahun Pelajaran 2013/2014”. Jurnal Edutech No.1 Vol.1.

Sunyoto, Danang Ari Setiawan. 2014. *Buku Ajar Statistik*. Medika Edisi I Cetakan 2. Yogyakarta : Nuha.

Tayebah, Najafi, Diana Lea Baranovich. 2014. “Theoretical background, therapeutic process, therapeutic relationship, and therapeutic of REBT and CT; and some parallels and dissimilarities between the two approaches”. International Journal of Education and Research. No.2 Vol.2, 3.

Tohirin. 2015. *Bimbingan Konseling Di Sekitar Sekolah*. Jakarta : Rajawali Pers

Yasmin, Zawani. 2016. *Pelaksanaan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan komunikasi Teman Sebaya Di Madrasah Aliyah Negeri 3 Medan Tahun Ajaran 2016*. Universitas Islam Negeri Sumatra Utara.

<https://www.healthline.com/health/rational-emotive-behavior-therapy#takeaway>. ( 12

Mei 2020: 22.00 WIB)



**PEMERINTAH KABUPATEN PEMALANG**  
**DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAH RAGA**  
**SMK PGRI 1 TAMAN**  
**Jl. Abdul Wahid Hasyim No 4, Wanarejan Selatan, Taman,**  
**Kabupaten Pemalang, Jawa Tengah 52361**

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) LAYANAN BIMBINGAN  
KELOMPOK**

**SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2020**

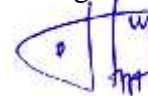
A	Komponen Layanan	Layanan Dasar
B	Bidang Layanan	Pribadi
C	Fungsi Layanan	Pemahaman, pengembangan, serta pencegahan
D	Tujuan Layanan	1. Pengertian Prokrastinas Akademik
E	Topik	Prokrastinasi Akademik
F	Sasaran Layanan	Kelas XI
G	Metode dan teknik	Diskusi
H	Waktu	1 x 35 menit
I	Media / Alat	Daring
J	Tanggal pelaksanaan	
K	Sumber Bacaan	1. Slamet, dkk 2016, <i>Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Konseling untuk SMA-MA kelas 10</i> , Yogyakarta, Paramitra Publishing 2. Nur Ghufon, Rini Risnawita, 2017, <i>Teori-Teori Psikologi</i> , Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2017
L	Rencana Kegiatan	
	1. Tahap Awal/Pendahuluan	
	a Pernyataan Tujuan	Guru BK membuka dengan salam dan berdoa Guru BK menyampaikan tujuan layanan yang meliputi aspek efektif, kognitif dan psikomotor Menyampaikan tujuan layanan yang akan dicapai
	b Pembentukan Kelompok (Langkah pembuatan kelompok)	Guru BK menjelaskan langkah-langkah kegiatan, tugas dan tanggung jawab siswa
	c Mengarahkan kegiatan (Konsolidasi)	Guru BK memberikan penjelasan tentang kegiatan secara operasional

			yang akan dilakukan
	d	Tahap Peralihan	
		Guru BK/ Konselor menanyakan kalau ada siswa yang belum mengerti dan memberikan penjelasan (Storming)	a Guru BK menanyakan kesiapan kelompok dalam melaksanakan tugas b Guru BK memberi kesempatan bertanya kepada setiap kelompok tentang tugas-tugas yang belum mereka pahami c Guru BK menjelaskan kembali secara singkat tentang tugas dan tanggung jawab peserta dalam melakukan kegiatan
		Guru BK/ Konselor menyiapkan siswa untuk melakukan komitmen tentang kegiatan yang akan dilakukannya	a Guru BK menanyakan kesiapan peserta untuk melaksanakan tugas b Setelah semua menyatakan siap, selanjutnya guru BK memulai ke tahap kerja
		Tahap Inti/Kerja	
	a	Eksperimentasi (Kegiatan yang dialami konseli dalam suatu kegiatan bimbingan berdasarkan teknis tertentu)	Guru BK memastikan keselarasan antara tujuan yang akan dicapai, metode yang dipilih dengan materi
	b	Refleksi (Pengungkapan perasaan, pemikiran dan pengalaman tentang apa yang terjadi dalam kegiatan bimbingan)	1 Refleksi Identifikasi. Guru BK mengidentifikasi respon anggota kelompok melalui pernyataan yang mengungkap pengalaman peserta tentang apa yang terjadi pada saat mengikuti kegiatan (what happened). Pertanyaan pada refleksi identifikasi mengacu pada pengukuran pencapaian apa yang diketahui (pengenalan) 2 Refleksi analisis . Guru BK mengajak konseli untuk menganalisis dan memikirkan sebab-sebab mengapa mereka menunjukkan perilaku tertentu dan apa yang akan dilakukan selanjutnya 3 Refleksi Generalisasi. Guru BK mengajak peserta membuat rencana tindakan untuk memperbaiki perilaku yang dianggap sebagai kelemahan dirinya (plan). Kemudian Guru BK mengajukan pertanyaan tentang rencana tindakan untuk

			<p>memperbaiki perilaku sebagai tanda peserta didik memiliki kesadaran untuk berubah.</p> <p>Contoh pertanyaan :</p> <p>Rencana apa yang akan dilakukan ?</p> <p>Kapan akan dimulai ?</p> <p>Langkah terdekat apa yang akan dilakukan ?</p>
	Tahap pengakhiran (Terminasi)		
	a .	Menutup kegiatan dan tindak lanjut	<p>a . Guru bimbingan dan konseling atau konselor memberikan penguatan terhadap aspek-aspek yang ditemukan oleh peserta dalam suatu kerja kelompok</p> <p>b . Merencanakan tindak lanjut, yaitu mengembangkan aspek kerjasama</p> <p>c . Akhir dari tahap ini adalah menutup kegiatan layanan secara simpati</p>
M	Evaluasi		
	a .	Evaluasi Proses	<p>a . Guru BK terlibat dalam menumbuhkan antusiasme peserta dalam mengikuti kegiatan</p> <p>b . Guru BK membangun dinamika kelompok</p> <p>c . Guru BK memberikan penguatan dalam didik membuat langkah yang akan dilakukannya</p>
	b .	Evaluasi Hasil	<p>a . Mengajukan pertanyaan untuk mengungkap pengalaman konseli dalam bimbingan kelompok</p> <p>b . Mengamati perubahan perilaku peserta setelah bimbingan kelompok</p> <p>c . Konseli mengisi instrumen penilaian dari guru BK</p>

Pemalang, 10 Desember 2020

Mengetahui



Dela Tri Novalia

## LAMPIRAN MATERI

### PROKRASTINASI AKADEMIK

#### A. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Istilah prokratinasi berasal dari bahasa Latin procrastination dengan awalan “pro” yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran “crastinus” yang berarti keputusan hari esok, atau jika digabungkan menjadi menangguhkan atau menunda sampai hari berikutnya.

Prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas sekolah atau tugas kursus. Prokrastinasi non-akademik adalah penundaan yang dilakukan pada jenis tugas non-formal atau tugas yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari, misalnya tugas rumah tangga, tugas sosial, tugas kantor dan lain sebagainya.

Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi. Seseorang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan dan berguna bagi dirinya, akan tetapi dia menunda-nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakan sebelumnya. Orang yang melakukan prokrastinasi disebut *Prokrastinator*.

#### B. Penyebab Mengapa Orang Suka Menunda

Tidaklah mudah menghilangkan sebuah kebiasaan yang sudah menjadi kebiasaan atau bahkan menjadi sebuah karakter. Karena seperti sebuah ungkapan bijaksana seperti :

**“Pola Pikir membentuk Kebiasaan. Kebiasaan membentuk Karakter. Karakter membentuk Nasib. Nasib menguatkan Pola Pikir kembali.”**

Maka sebab-sebab penundaan yang paling sering muncul dan cara sederhana untuk mengatasinya:



## **1. Stres**

Saat seseorang stres, kuatir, cemas atau gelisah maka sangatlah susah untuk bisa bekerja dengan produktif. Dalam situasi tersebut menunda sering kali menjadi salah satu pilihan yang sering diambil. Namun ini bukanlah cara yang bijak mengingat hal tersebut hanyalah bersifat sementara. Menunda hanyalah menghilangkan sementara stres namun ia tidak menyelesaikan masalah dan juga malah membuat pekerjaan menumpuk.

Jika belum bisa dihilangkan secara total cobalah sediakan waktu untuk menyenangkan bagi Anda seperti pergi ke pantai, nonton bioskop, membaca buku, bersepeda, berenang, memancing, atau melakukan kegiatan yang merupakan hobi adalah salah satu untuk menyeimbangkan emosi Anda.

## **2. Terjebak dalam tumpukan tugas dan jadwal**

Terkadang dalam satu waktu Anda mungkin memiliki tugas lebih banyak dari waktu yang tersedia sehingga tiba-tiba saja Anda merasakan kekurangan waktu untuk menyelesaikan tumpukan tugas yang makin lama makin bertambah. Akhirnya Anda merasa terjebak dalam tumpukan jadwal dan tugas yang seakan tiada akhir.

Dalam situasi seperti ini, secara logika mungkin kita berpikir apa bukannya jadi tambah fokus dan semangat kerjanya agar bisa menyelesaikan tumpukan pekerjaan? Ternyata tidak semua orang seperti itu. Kadang melakukan penundaan menjadi reaksi yang yang tidak Anda sadari. Anda tidak bermaksud menunda sebenarnya tetapi toh itu terjadi.

Dalam situasi seperti ini maka kadang penyelesaiannya yang sederhana adalah :

- Menghilangkan hal-hal yang ingin dilakukan yang sebenarnya kurang bernilai untuk dilakukan.
- Mendelegasikan beberapa tugas, dan
- Menegosiasikan kembali batas waktu dari pekerjaan

### **3. Rasa malas**

Terkadang seseorang menunda karena terlalu letih secara fisik dan emosi. Akibatnya kita mengambil waktu untuk istirahat sejenak. Dan disinilah jebakannya. Ketika rasa malas muncul maka makin beratlah untuk memulai sesuatu karena telah berada di zona nyaman. Bergeraklah! Bangkitlah dari Kursi Anda! Lakukan olahraga kecil, lakukan tindakan kecil. Jangan biarkan diri Anda diam tak melakukan apapun!

Ingatlah bahwa seseorang dengan tubuh yang bugar lebih mampu mengatasi berbagai rintangan dalam sebuah pekerjaan.

### **4. Kurangnya motivasi**

Kita semua pernah mengalami sedikit rasa malas dan ogah-ogahan. Hal itu wajar jika dalam kadar sedikit dan tidak sampai membuat kita menunda-nunda.

Namun jika Anda memiliki motivasi rendah dan merasa bahwa yang Anda kerjakan membosankan serta kurang bisa memuaskan batin walau mungkin uangnya banyak maka hal ini harus segera diatasi. Selama motivasi Anda masih rendah maka Anda akan memiliki kecenderungan untuk menunda pekerjaan.

Jadi solusinya bisa dengan mencari manfaat/keuntungan yang bisa membuat Anda termotivasi untuk melakukan hal yang diperlukan. Atau Anda harus segera mencari tahu apa yang sebenarnya bisa membuat Anda merasa berharga, berguna, dan bergairah dalam hidup ini. Temukan tujuan hidup Anda dan pekerjaan apa yang bisa memenuhi hal itu.

### **5. Kurangnya disiplin**

Walaupun motivasi kita tinggi namun seringkali kita tetap masih harus mengerjakan tugas yang kita kurang sukai namun diperlukan. Dalam situasi seperti ini maka disiplin diri memegang peranan penting sebagai pendukung motivasi diri. Jika disiplin kita rendah maka penundaan akan menyelip masuk dan menguasai diri kita.

Oleh karena itu Anda harus benar-benar meniatkan diri untuk menyelesaikan tugas, tidak peduli apakah itu menyenangkan atau tidak.

Tanamkan dalam diri Anda bahwa justru hal-hal tidak enaklah yang akan membuat Anda sukses. Memang mudah mengerjakan hal-hal yang kita suka namun kesuksesan seringkali menuntut kita harus mengerjakan hal yang kita kurang sukai namun diperlukan untuk mewujudkan tujuan yang ingin dicapai.

#### **6. Buruknya manajemen diri karena kebiasaan buruk**

Apakah Anda pernah terlambat berangkat sekolah karena bangun kesiangan? Ini adalah salah satu contoh kebiasaan buruk yang menandakan jeleknya manajemen diri. Hal ini bisa mengakibatkan kita menunda pekerjaan karena waktu yang kacau membuat kita harus mendahulukan pekerjaan yang sudah didepan mata sehingga akhirnya mengorbankan pekerjaan lain yang sudah kita rencanakan.

Akibatnya penundaan kecil semacam ini bisa menyebabkan tertumpuknya suatu tugas. Dan saat tugas-tugas itu jatuh tempo secara bersamaan maka kita akhirnya merasakan kekurangan waktu. Padahal itu dikarenakan penundaan kecil yang sering kita lakukan dan manajemen diri yang buruk.

#### **7. Kurangnya keterampilan yang dibutuhkan**

Seseorang juga mungkin menunda-nunda karena ketidakmampuan secara teknis. Kurangnya keterampilan ataupun pengetahuan yang dibutuhkan membuat seseorang segan dan ragu untuk memulai sesuatu.

Jika Anda menyadari hal ini maka segera cari buku, training atau kursus singkat yang bisa menutupi kekurangan ini. Atau Anda delegasikan tugas tersebut.

#### **8. Perfeksionis**

Salah satu sebab penundaan yang cukup sering adalah ingin perfeksionis yaitu keinginan untuk melakukan segala sesuatu setelah semuanya sempurna yang akhirnya membuat kita menunda melakukan rencana-rencana kita untuk menunggu 'waktu yang tepat'.

### **C. Dampak Kebiasaan Menunda Tugas**

Berikut dampak buruk menunda-nunda tugas:

1. Menghambat kesuksesan
2. Menghilangkan peluang emas
3. Menyebabkan pekerjaan menumpuk
4. Jika tugas telah menumpuk, menyebabkan rasa malas untuk mengerjakannya
5. Tugas yang dikerjakan tidak akan memberikan hasil yang maksimal
6. Menyebabkan tekanan dan stress
7. Menyebabkan perasaan bersalah, kekecewaan dan kesedihan yang mendalam

### **D. Cara Mengatasi Prokrastinasi Akademik**

1. Membuat jadwal untuk setiap hari lalu ikuti dan tuntaskan first in, first out yang pertama masuk harus segera diselesaikan
2. Berlatih untuk tidak pernah berkata skip atau melakukan skip terhadap apapun yang dilakukan dan selalu ingat first in first on
3. Biasakan mempunyai mindset ketika sesuatu sudah selesai cek dan periksa kembali apakah ada kekurangan atau tidak

## DAFTAR HADIR PESERTA

### LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK BERPENDEKATAN RASIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY KELOMPOK I PERTEMUAN I


Hari, Tanggal : Kamis, 10 Desember 2020

Jenis Layanan : Bimbingan Kelompok

Pemberi Layanan : Dela Tri Novalia

No	Nama	Jenis Kelamin	Tanda Tangan
1	Teguh	L	✓
2	Aldi	L	✓
3	Arif	L	✓
4	Dafa	L	✓
5	Galuh	L	✓
6	Rossi	L	✓
7	Eko	L	✓
8	Faizal	L	✓
9	Ryo	L	✓
10	Arul	L	✓
11	Bagus	L	✓
12	Saldi	L	✓
13	Ilyas	L	✓
14	Daniar	L	✓
15	Wiranto	L	✓
16	Ali	L	✓
17	Arun	L	✓
18	Hamam	L	✓

Pemalang, 10 Desember 2020  
Peneliti



Dela Tri Novalia  
NPM. 1116500015

## DAFTAR HADIR PESERTA

### LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK BERPENDEKATAN RASIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY KELOMPOK I PERTEMUAN II

Hari, Tanggal : Selasa, 15 Desember 2020

Jenis Layanan : Bimbingan Kelompok

Pemberi Layanan : Dela Tri Novalia

No	Nama	Jenis Kelamin	Tanda Tangan
1	Teguh	L	✓
2	Aldi	L	✓
3	Arif	L	✓
4	Dafa	L	✓
5	Galuh	L	✓
6	Rossi	L	✓
7	Eko	L	✓
8	Faizal	L	✓
9	Ryo	L	✓
10	Bagus	L	✓
11	Saldi	L	✓
12	Ilyas	L	✓
13	Daniar	L	✓
14	Abu	L	✓
15	Yoga	L	✓
16	Wiranto	L	✓
17	Ali	L	✓
18	Arun	L	✓

Pemalang, 15 Desember 2020  
Peneliti



Dela Tri Novalia  
NPM. 1116500015

## DAFTAR HADIR PESERTA

### LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK BERPENDEKATAN RASIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY KELOMPOK I PERTEMUAN III

Hari, Tanggal : Sabtu, 19 Desember 2020

Jenis Layanan : Bimbingan Kelompok

Pemberi Layanan : Dela Tri Novalia

No	Nama	Jenis Kelamin	Tanda Tangan
1	Teguh	L	✓
2	Aldi	L	✓
3	Arif	L	✓
4	Dafa	L	✓
5	Galuh	L	✓
6	Rossi	L	✓
7	Eko	L	✓
8	Faizal	L	✓
9	Ryo	L	✓
10	Arul	L	✓
11	Bagus	L	✓
12	Saldi	L	✓
13	Ilyas	L	✓
14	Daniar	L	✓
15	Abu	L	✓
16	Yoga	L	✓

Pemalang, 19 Desember 2020  
Peneliti



Dela Tri Novalia  
NPM. 1116500015

**DAFTAR HADIR PESERTA**  
**LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK BERPENDEKATAN RASIONAL**  
**EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY KELOMPOK II PERTEMUAN II**

Hari, Tanggal : Selasa, 15 Desember 2020

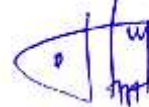
Jenis Layanan : Bimbingan Kelompok

Pemberi Layanan : Dela Tri Novalia

No	Nama	Jenis Kelamin	Tanda Tangan
1	Femas	L	✓
2	Pramuja	L	✓
3	Titis	L	✓
4	Barok	L	✓
5	Fari	L	✓
6	Danu	L	✓
7	Guntur	L	✓
8	Satria	L	✓
9	Ade	L	✓
10	Hannas	L	✓
11	Firdaus	L	✓
12	Dainun	L	✓
13	Yudho	L	✓
14	Rasya	L	✓
15	Deli	L	✓
16	Bimmas	L	✓
17	Arul	L	✓

Pemalang, 15 Desember 2020

Peneliti



Dela Tri Novalia  
NPM. 1116500015



**DAFTAR HADIR PESERTA**  
**LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK BERPENDEKATAN RASIONAL**  
**EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY KELOMPOK II PERTEMUAN III**

Hari, Tanggal : Sabtu, 19 Desember 2020

Jenis Layanan : Bimbingan Kelompok

Pemberi Layanan : Dela Tri Novalia

No	Nama	Jenis Kelamin	Tanda Tangan
1	Femas	L	✓
2	Pramuja	L	✓
3	Titis	L	✓
4	Barok	L	✓
5	Fari	L	✓
6	Danu	L	✓
7	Guntur	L	✓
8	Satria	L	✓
9	Ade	L	✓
10	Hannas	L	✓
11	Firdaus	L	✓
12	Rafli	L	✓
13	Aprilian	L	✓
14	Dainun	L	✓
15	Yudho	L	✓
16	Rasya	L	✓
17	Deli	L	✓

Pemalang, 19 Desember 2020  
Peneliti



Dela Tri Novalia  
NPM. 1116500015

**DAFTAR HADIR PESERTA**  
**LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK BERPENDEKATAN RASIONAL**  
**EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY KELOMPOK III PERTEMUAN I**

Hari, Tanggal : Kamis, 10 Desember 2020

Jenis Layanan : Bimbingan Kelompok

Pemberi Layanan : Dela Tri Novalia

No	Nama	Jenis Kelamin	Tanda Tangan
1	Egianto	L	✓
2	M.Rozak	L	✓
3	Saibun	L	✓
4	Naufal	L	✓
5	Raihan	L	✓
6	Chirsa	L	✓
7	Ihza	L	✓
8	Katon	L	✓
9	Ibnu	L	✓
10	Haykal	L	✓
11	Rasya	L	✓
12	Slamet	L	✓
13	Sandi	L	✓
14	Barok	L	✓
15	Aditiya	L	✓
16	Femas	L	✓
17	Ryo	L	✓
18	Adit	L	✓
19	Dwi Ardi		✓

Pemalang, 10 Desember 2020  
Peneliti



Dela Tri Novalia  
NPM. 1116500015

**DAFTAR HADIR PESERTA**  
**LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK BERPENDEKATAN RASIONAL**  
**EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY KELOMPOK III PERTEMUAN II**

Hari, Tanggal : Selasa, 15 Desember 2020

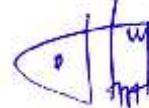
Jenis Layanan : Bimbingan Kelompok

Pemberi Layanan : Dela Tri Novalia

No	Nama	Jenis Kelamin	Tanda Tangan
1	Egianto	L	✓
2	M.Rozak	L	✓
3	Saibun	L	✓
4	Naufal	L	✓
5	Raihan	L	✓
6	Chirsa	L	✓
9	Ibnu	L	✓
10	Haykal	L	✓
11	Rasya	L	✓
12	Sandi	L	✓
13	Barok	L	✓
14	Aditiya	L	✓
15	Femas	L	✓
16	Waridin	L	✓
17	Ryo	L	✓
18	Adit	L	✓
19	Dwi Ardi	L	✓

Pemalang, 15 Desember 2020

Peneliti



Dela Tri Novalia

NPM. 1116500015

**DAFTAR HADIR PESERTA**  
**LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK BERPENDEKATAN RASIONAL**  
**EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY KELOMPOK III PERTEMUAN III**

Hari, Tanggal : Sabtu, 19 Desember 2020

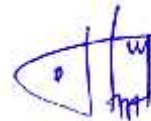
Jenis Layanan : Bimbingan Kelompok

Pemberi Layanan : Dela Tri Novalia

No	Nama	Jenis Kelamin	Tanda Tangan
1	Egianto	L	✓
2	M.Rozak	L	✓
4	Naufal	L	✓
5	Raihan	L	✓
6	Ihza	L	✓
7	Katon	L	✓
8	Ibnu	L	✓
9	Haykal	L	✓
10	Rasya	L	✓
11	Sandi	L	✓
12	Barok	L	✓
13	Aditiya	L	✓
14	Femas	L	✓
15	Ryo	L	✓
16	Adit	L	✓
17	Dwi Ardi	L	✓

Pemalang, 19 Desember 2020

Peneliti



Dela Tri Novalia  
NPM. 1116500015

**DAFTAR HADIR PESERTA**  
**LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK BERPENDEKATAN RASIONAL**  
**EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY KELOMPOK II PERTEMUAN II**

Hari, Tanggal : Selasa, 15 Desember 2020

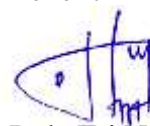
Jenis Layanan : Bimbingan Kelompok

Pemberi Layanan : Dela Tri Novalia

No	Nama	Jenis Kelamin	Tanda Tangan
1	Femas	L	✓
2	Pramuja	L	✓
3	Titis	L	✓
4	Barok	L	✓
5	Fari	L	✓
6	Danu	L	✓
7	Guntur	L	✓
8	Satria	L	✓
9	Ade	L	✓
10	Hannas	L	✓
11	Firdaus	L	✓
12	Dainun	L	✓
13	Yudho	L	✓
14	Rasya	L	✓
15	Deli	L	✓
16	Arul	L	✓

Pemalang, 15 Desember 2020

Peneliti



Dela Tri Novalia

NPM. 1116500015

## SKALA PROKRASINASI AKADEMIK

### IDENTITAS

1. Nama :
2. Jenis Kelamin :
3. Kelas :

### PENGANTAR

Jawaban yang anda berikan tidak mempengaruhi prestasi yang akan dijamin kerahasiaannya. Oleh karena itu diharapkan dapat memberikan jawaban yang sesuai dengan keadaan yang sebenarnya, kami sangat mengharapkan dan menghargai kejujuran anda. Atas perhatian dan kerja sama yang telah anda berikan saya mengucapkan terimakasih.

### PETUNJUK PENGISIAN

Pada format respon terdapat pernyataan yang terdiri dari 4 pilihan jawaban yang benar-benar mewakili tingkat kesesuaian pernyataan dengan diri anda. Jawaban setiap pernyataan yang dipilih akan bernilai besar apabila sesuai dengan kondisi yang anda alami. Tugas anda adalah memberi tanda (✓) pada salah satu kolom jawaban yang tersedia yaitu SS, S, TS, STS yang sesuai pernyataan.

Keterangan :

1. SS : Sangat Setuju
2. S : Setuju
3. TS : Tidak Setuju
4. STS : Sangat Tidak Setuju

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya suka menunda-nunda tugas		✓		

Berdasarkan contoh diatas, tanda cek (✓) pada jawaban S atau “Setuju” bahwa anda suka menunda-nunda tugas yang diberikan oleh guru.

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya sering menunda- nunda mengumpulkan tugas				
2	Saya segera mengerjakan tugas yang saya terima				
3	Saya memulai mengerjakan tugas sesuai dengan keinginan				
4	Saya memulai mengerjakan tugas dari guru segera mungkin				
5	Saya sering melalaikan mengerjakan tugas sesuai jadwal				
6	Saya selalu mengerjakan tugas sesuai dengan jadwal				
7	Saya rajin mengerjakan tugas sekolah				
8	Saya suka terlambat mengerjakan tugas sehingga tugas menumpuk				
9	ketidak pahaman tugas yang dikerjakan membuat saya menjadi lambat untuk menyelesaikan				
10	Saya tetap mengerjakan tugas meskipun suasana hati tidak mendukung				
11	Saya tidak mengerjakan tugas karena takut salah				
12	Saya tetap mengerjakan tugas walaupun tidak paham dengan soalnya				
13	Saya sering mengabaikan waktu yang sudah ditentukan untuk mengerjakan tugas				
14	Saya selalu memperhatikan waktu yang sudah ditentukan untuk mengerjakan tugas				
15	Saya mudah terpengaruh ajakan teman untuk bermain				
16	Saya cemas ketika waktu yang tebuang sia-sia untuk hal yang kurang bermanfaat				
17	Saya membutuhkan waktu lama untuk mengerjakan tugas				
18	Saya memanfaatkan waktu luang untuk mengerjakan tugas				
19	Saya kesulitan untuk memulai belajar dalam menghadapi ujian				
20	Saya terbiasa menggunakan waktu luang untuk belajar dan mencicil tugas				
21	Saya merasa kesulitan mengerjakan tugas dengan waktu terbatas				
22	Saya dapat mengerjakan tugas dengan baik meskipun waktu terbatas				
23	Saya mengalami kesulitan untuk mengerjakan tugas				
24	Saya mengerjakan tugas secara bertahap agar hasil optimal				
25	Saya merasa cemas jika tugas yang diberikan guru belum dikerjakan				
26	Saya mengerjakan tugas jika dapat teguran dari guru				
27	Saya mengerjakan tugas tanpa menyontek teman				
28	Saya mengerjakan tugas dengan melihat teman				
29	Ketika waktu yang direncanakan untuk mengerjakan tugas, saya				

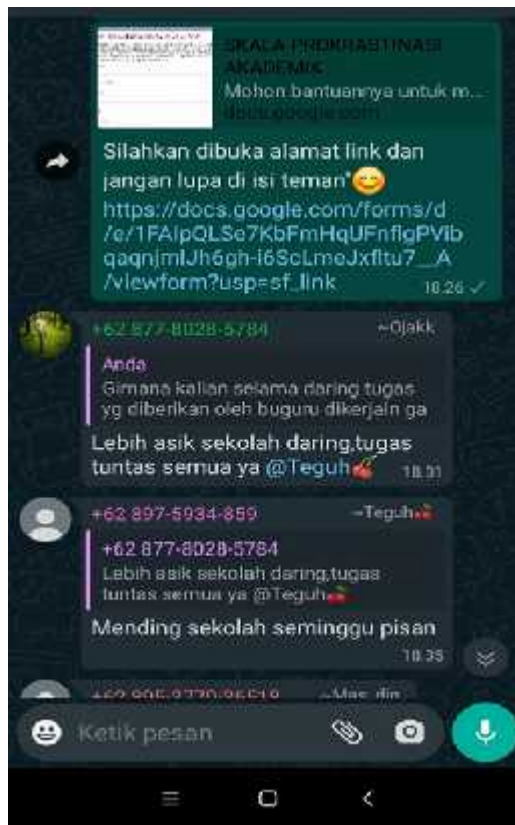
	sering tidak mengerjakannya				
30	Saya selalu belajar tepat waktu sesuai jadwal				
31	Saya lebih suka menonton acara TV dari pada belajar				
32	Saya menolak ajakan teman untuk bermain				
33	Adanya sosial media seperti Facebook, instagram, dll membuat tugas saya terbengkalai				
34	Walaupun kegiatan saya padat, tugas sekolah tidak pernah terbengkalai				
35	Saya menunda mengerjakan tugas yang sulit dan tidak menyenangkan				
36	Saya terbiasa menggunakan waktu luang untuk belajar dan mencicil tugas				
37	Saya terlambat mengumpulkan tugas sesuai jadwal yang ditetapkan guru				
38	Saya selalu tepat waktu untuk mengumpulkan tugas yang diberikan guru				
39	Menjelang waktu pengumpulan tugas, saya baru bisa fokus untuk mengerjakan tugas				
40	Saya tetap fokus untuk mengerjakan tugas sehingga cepat selesai				
41	Saya tidak bisa tenang pergi dengan teman-teman ketika tugas sekolah belum selesai				
42	Ketika pergi dengan teman saya selalu memikirkan tugas sekolah yang belum dikerjakan				
43	Saya mengerjakan tugas dari guru dengan kemampuan yang dimilikinya				
44	Saya yakin dapat mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru				
45	Saya lebih suka bermain games dari pada belajar				
46	Saya lebih suka belajar dirumah dari pada ngumpul bersama teman-teman				
47	Saya kesulitan dalam memulai mengerjakan tugas				
48	Saya bisa mengatur waktu antara memulai mengerjakan tugas dengan bermain teman				
49	Waktu yang saya butuhkan untuk menyelesaikan tugas lebih lama dari yang direncanakan				
50	Saya tidak membutuhkan waktu lama untuk mengerjakan tugas				
51	Saya menggunakan waktu luang untuk bermain dari pada belajar				
52	Waktu luang, saya gunakan untuk belajar dan mencari referensi				
53	Saya lebih memilih untuk bermain bersama teman-teman dari pada mengerjakan tugas				
54	Saya tidak merasa bersalah jika menolak ajakan dari teman untuk jalan				
55	Saat mengerjakan tugas, saya yakin dengan jawaban yang dimiliki				
56	Pada saat mengerjakan tugas. Saya ragu dengan jawabannya				



57	Saya terbiasa belajar sambil menonton TV atau tiduran				
58	Untuk melengkapi tugas, saya mencari refensi diperpustakaan				
59	Saya sering ditegur guru karena terlambat mengumpulkan tugas				
60	Saya memilih untuk mengerjakan tugas yang diberikan guru				
61	Ketika mengerjakan tugas sesuai jadwal, saya memilih untuk bersantai				
62	Saya memanfaatkan waktu untuk mengerjakan tugas				
63	Saya menunda mengerjakan tugas karena bosan				
64	Saya terganggu mengerjakan tugas karena banyak masalah				
65	Saya merasa cemas saat mengerjakan tugas dengan sisa waktu yang sedikit				
66	Saya tenang mengerjakan tugas meski waktunya tinggal sedikit				
67	Saya selalu memperhatikan kegagalan saat mengerjakan tugas				
68	Saya selalu optimis bahwa dapat menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru				
69	Saya suka mengobrol dengan teman ketika pelajaran dikelas				
70	Saya dapat menunda untuk tidak melakukan hal-hal lain disaat pelajaran dikelas				
71	Ketika mengerjakan tugas, saya merasa kesusahan				
72	Walaupun kurang referensi, saya tetap mengerjakan tugas				
73	Rencana saya untuk mengumpulkan tugas hari ini gagal, karena kemarin sibuk				
74	Saya menghindari nonton televisi, bermain gadget, dll saat mengerjakan tugas				
75	Saat dikelas saya tetap mencatat bahan pelajaran yang diberikan guru walaupun bosan				
76	Saya membatalkan mengerjakan tugas karena ingin bermain				
77	Tugas-tugas saya terbengkalai karena sering melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan				
78	Saya tetap berusaha fokus saat mengerjakan tugas sehingga tugas cepat selesai				
79	Saya melakukan aktivitas bermain setelah tugas selesai				
80	Saya tetap mengerjakan tugas meskipun teman mengajak ngobrol				

## PEDOMAN WAWANCARA

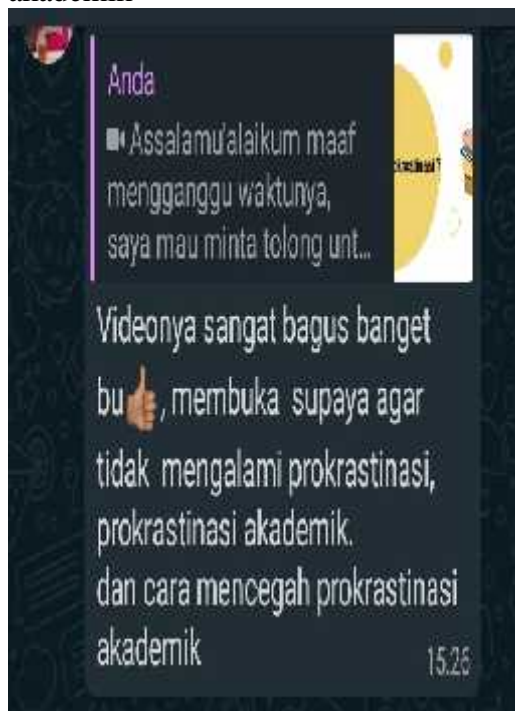
No	Pertanyaan	Jawaban
1	Apa saja perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan peserta didik	Perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan peserta didik kebanyakan menunda menyelesaikan tugas, mengumpulkan tugas tidak tepat waktu, bosan dalam pelajaran yang membuat peserta didik keluar dari kelas
2	Seberapa besar tingkat prokrastinasi akademik pada peserta didik	Jika yang mengalami prokrastinasi akademik sampai 70%
3	Apa faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik	Faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal seperti kurangnya motivasi, tidak bisa mengatur waktu dengan baik, tidak bisa konsentrasi. Faktor eksternal seperti fasilitas kurang memadai, lingkungan pertemanan
4	Apa yang dilakukan ibu jika prokrastinasi akademik mempengaruhi prestasi belajar	Memberikan layanan bimbingan konseling, memotivasi peserta didik
5	Layanan apa yang dilakukan ibu untuk tindakan prokrastinasi akademik	Layanan informasi, layanan konseling individu, layanan bimbingan kelompok terakhir home visit
6	Bagaimana upaya ibu untuk menyelesaikan Prokrastinasi akademik yang dialami peserta didik	Memberikan layanan bimbingan dan konseling kepada peserta didik serta mengkoordinasikan kepada wali kelas, guru mata pelajaran
7	Apakah ibu merasa kesulitan dalam menghadapi masalah peserta didik	Iya, karena kadang ada peserta didik yang dikasih tahu malah membantah atau tidak dilakukan
8	Bagaimana perilaku peserta didik yang mempunyai tingkat prokrastinasi akademik	Agresif, aktif, pecicilan
9	Bagaimana jika upaya yang anda lakukan gagal untuk menyelesaikan perilaku prokrastinasi akademik	Terus diberikan arahan dan bimbingan agar prokrastinasi akademik pada peserta didik setidaknya berkurang
10	Bagaimana ibu mengetahui peserta didik yang melakukan prokrastinasi akademik	Dilihat dari sikap peserta didik, dari hasil belajar, laporan dari wali kelas dan guru mata pelajaran, setelah itu ibu melakukan konseling individu



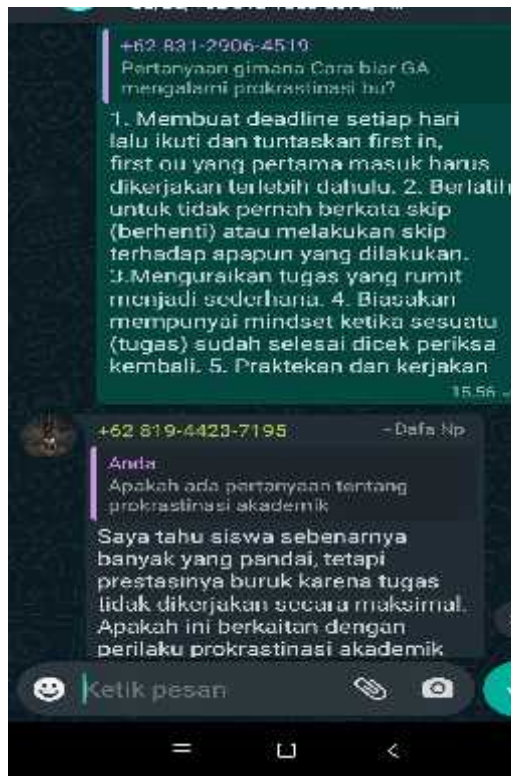
Penyebaran link skala prokrastinasi akademik



Pembagian video bimbingan kelompok tema prokrastinasi akademik



Respon atau pertanyaan dari peserta didik



Jawaban peneliti



Wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling



YAYASAN PENDIDIKAN PANCASAKTI TEGAL  
UNIVERSITAS PANCASAKTI TEGAL  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
PROGDI – PPKN, PBSI & D, PBI dan PENDIDIKAN MATEMATIKA  
BIMBINGAN DAN KONSELING, PEND.EKOP (STATUS TERAKREDITASI)  
SEKRETARIAT : JL. HALMAHERA KM.1 TELP. (0283) 357122 TEGAL

**BERITA ACARA UJIAN SKRIPSI**  
**No. : 355/K/E/FKIP-UPS/VII/2020**

Dengan ini Dewan penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pancasakti Tegal berdasarkan Surat Keputusan Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pancasakti Tegal Nomor : 089/K/A-2/FKIP-UPS/XII/2020 tanggal 26 Januari 2021 menyatakan bahwa pada hari ini Selasa tanggal 26 Januari 2021 pukul 08.00 WIB sampai dengan selesai telah dilaksanakan Ujian Skripsi Mahasiswa FKIP UPS Tegal :

Nama	<b>Dela Tri Novaalia</b>
NPM	<b>1116500015</b>
Jurusan / Progdi	<b>Bimbingan dan Konseling</b>
Judul Skripsi	<b>"Layanan Bimbingan Kelompok Berpendekatan Rasional Emotive Behavior Therapy Untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas XI TBSM SMK PGRI 1 Taman "</b>
Nilai	<b>: Angka 83.7 Huruf B</b>
Keterangan	<b>: Lulus</b>

Demikian berita acara ini dibuat untuk diketahui dan dipergunakan sebagaimana mestinya.


Tegal, 26 Januari 2021

Tim Penguji

1. Ketua  
Nama : **Dr. Sutji Muljani, M.Hum**  
NIDN : **0625077001**  
Pangkat / Gol. : **Penata / III b**  
Jabatan : **Lektor**
2. Sekretaris  
Nama : **Drs. Sukoco KW, M.Pd**  
NIDN : **0007015801**  
Pangkat / Gol : **Penata Tingkat I / III d**  
Jabatan : **Lektor**
3. Penguji I  
Nama : **Hastin Budisiwi, M.Pd**  
NIDN : **0628038601**  
Pangkat / Gol : **Penata / III c**  
Jabatan : **Lektor**
4. Penguji II/Pembimbing II  
Nama : **Sri Adi Nurhayati, S.Psi, MM**  
NIDN : **0613027002**  
Pangkat / Gol : **Penata / III c**  
Jabatan : **Lektor**
5. Penguji III/Pembimbing I  
Nama : **Mulyani, M.Pd**  
NIDN : **0615107502**  
Pangkat / Gol : **Penata / III c**  
Jabatan : **Lektor**

()  
()  
()  
()  
()

Mengetahui,  
Penganggung Jawab,  
An. Dekan,  
Wakil Dekan I,

()  
**Dr. Sutji Muljani, M.Hum**  
NIDN. 0625077001





YAYASAN PENDIDIKAN PANCASAKTI TEGAL

UNIVERSITAS PANCASAKTI TEGAL

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

PROGDI - PPKN, PBSI & D, PBI dan PENDIDIKAN MATEMATIKA

BIMBINGAN DAN KONSELING, PEND.EKOP (STATUS TERAKREDITASI

SEKRETARIAT : JL. HALMAHERA KM.1 TELP. (0283) 357122 TEGAL

### BERITA ACARA PENYELESAIAN REVISI SKRIPSI

Dengan ini Peguji Skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pancasakti Tegal, menyatakan bahwa mahasiswa berikut ini :

Nama : Dela Tri Novalia  
NPM : 1116500015  
Judul Skripsi : "Layanan Bimbingan Kelompok Berpendekatan Rasional Emotive Behavior Therapy Untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas XI TBSM SMK PGRI 1 Taman"

Dengan penguji :

1. Penguji I

Nama : Hastin Budisiwi, M.Pd

NIDN : 0628038601

Pangkat / Gol : Penata / III c

Jabatan : Lektor

2. Penguji II/Pembimbing II

Nama : Sri Adi Nurhayati, S.Psi,MM

NIP/NIPY : 0613027002

Pangkat / Gol : Penata / III c

Jabatan : Lektor

3. Penguji III/Pembimbing I

Nama : Mulyani, M.Pd

NIDN : 0615107502

Pangkat / Gol : Penata / III c

Jabatan : Lektor

Dengan rekomendasi revisi skripsi sebagai berikut :

PENGUJI :	REVISI SELESAI (TTD)	REVISI DALAM PROSES (TTD)	REVISI BELUM SELESAI (TTD)
I	26/10/2021		
II	26/10/2021		
III	10/10/2021	5/2/2021	

Demikian Berita Acara Penyelesaian Revisi Skripsi ini dibuat untuk diketahui dan dipergunakan sebagaimana mestinya.

Mengetahui,  
Penganggung Jawab,  
An. Dekan,  
Wakil Dekan I,

  
Dr. Sutji Muljani, M.Pd  
NIDN. 0625077001



UNIVERSITAS PANCASAKTI TEGAL  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
PROGDI – PPKN, PBSI & D, PBI dan PENDIDIKAN MATEMATIKA  
BIMBINGAN DAN KONSELING, PEND. EKOP (STATUS TERAKREDITASI  
SEKRETARIAT : JL. HALMAHURA KM.1 TELP. (0283) 357122 TEGAL

#### BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Dengan ini Komisi Pembimbing Skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pancasakti Tegal, yang terdiri atas:

1. Pembimbing I  
Nama : Mulyani, M.Pd  
NIDN : 0615107502  
Pangkat / Gol : Penata / III c  
Jabatan : Lektor
- Penguji II/Pembimbing II  
Nama : Sri Adi Nurhayati, S.Psi,MM  
NIP/NIPY : 0613027002  
Pangkat / Gol : Penata / III c  
Jabatan : Lektor
- Menyatakan bahwa mahasiswa berikut ini :  
Nama : Dela Tri Novalia  
NPM : 1116300015  
Jurusan / Prodi : Bimbingan dan Konseling

telah menyelesaikan SKRIPSI dengan judul :

**"Layanan Bimbingan Kelompok Berpendekatan *Rasional Emotive Behavior Therapy* Untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas XI TBSM SMK PGRI 1 Taman"** dengan tahap pelaksanaan sebagai berikut :


NO.	TAHAPAN	TANGGAL PELAKSANAAN
1.	Pengajuan Judul	03 Januari 2020
2.	Penulisan Proposal	27 Januari 2020
3.	Pelaksanaan Penelitian	20 Agustus – 25 Oktober
4.	Pengumpulan Data	23 Agustus 2020
5.	Analisis Data	16 Oktober 2020
6.	Penyusunan Laporan/Skripsi	30 Oktober-5 Januari 2021

Skripsi tersebut telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pancasakti Tegal pada hari Selasa tanggal 26 Januari 2021.

Demikian Berita Acara Bimbingan Skripsi ini dibuat untuk diketahui dan dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tegal, 26 Januari 2021

Pembimbing I,

  
Mulyani, M.Pd  
NIDN. 0615107502

Pembimbing II,

  
Sri Adi Nurhayati, S.Psi,MM  
NIDN. 0611107203

Mengetahui,  
An. Dekan FKIP,  
Wakil Dekan I,

  
Dr. Sutji Muljani, M.Hum  
NIDN. 0625077001